

Mikkonen Sini-Maaria, Piirainen Eveliina ja Rönkkö Mira

”MIKSI OSALLISTUISIN PERHEVALMENNUKSEEN?”

Kirjallisuuskatsaus perheiden motivoimisesta perhevalmennukseen osallistumiseen

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Hoitotyön koulutusohjelma

Syksy 2013

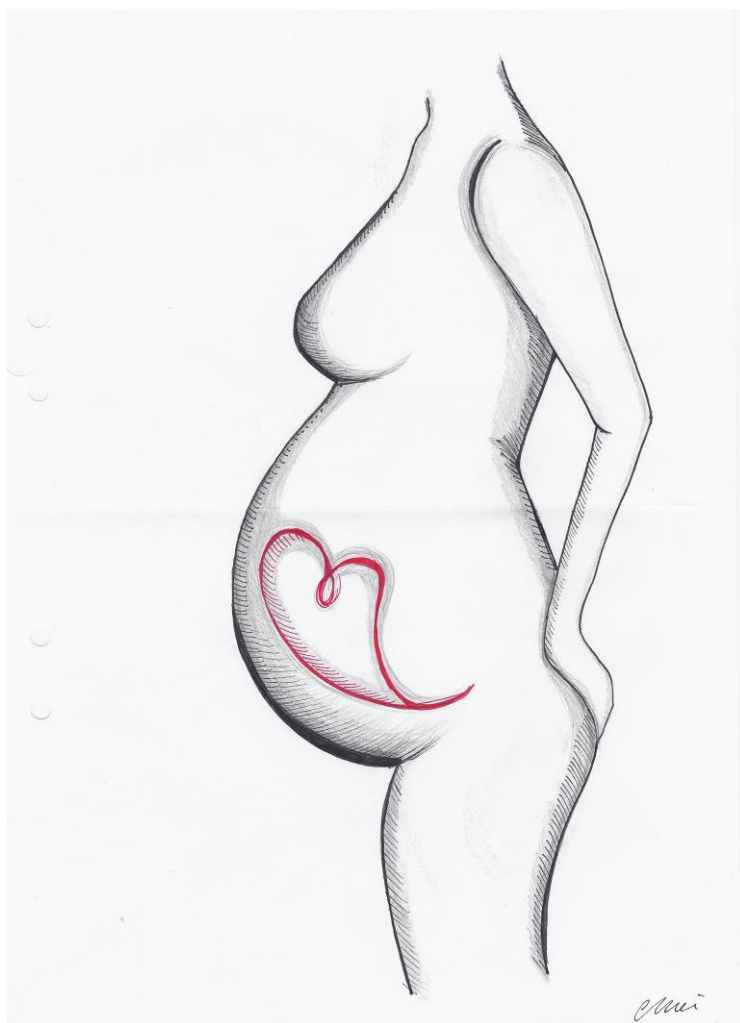


Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Mikkonen Sini-Maaria, Piirainen Eveliina ja Rönkkö Mira	
Työn nimi ”Miksi osallistuisin perhevalmennukseen?” Kirjallisuuskatsaus perheiden motivoimisesta perhevalmennukseen osallistumiseen	
Vaihtoehtoiset ammattipinnot Terveystieteiden koulutusohjelma	Ohjaaja(t) Parviainen Sirpa ja Huusko Sirpa Toimeksiantaja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymä, perhepalvelut, äitiys- ja lastenneuvolat
Aika Syksy 2013	Sivumäärä ja liitteet 68 / 13
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Tavoitteenamme oli tuottaa perhevalmennuksen vetäjille tietoa tekijöistä, jotka motivoivat perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Opinnäytetyömme tutkimustehtävä vastaa kysymykseen: mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Opinnäytetyössämme käsitelimme myös yleisesti perhevalmennusta, vertaistukea sekä varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta. Opinnäytetyössämme sovelsimme tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsausta ja laadullista sisällönanalyysia. Alkuperäistutkimuksia, teoksia ja artikkeleita haimme sähköisesti eri tietokannoista sekä myös manuaalisesti. Opinnäytteen aineiston keräsimme Nelli-tiedonhakuportaalin tietokannoista ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston tietokannoista sekä Google Scholarista.</p> <p>Tutkimustehtäväämme vastasimme sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysissä pelkistimme aineistosta löytyneitä tärkeitä ilmaisuja sekä yhdistimme samaa tarkoittavat ilmaisut saman kategorian alle. Opinnäytetyön tulosten mukaan vanhemmat kokevat perhevalmennuksen tärkeäksi ja tarpeelliseksi. Vanhempia motivoi perhevalmennukseen osallistumiseen muun muassa se, että perhevalmennuksesta tiedotetaan hyvissä ajoin neuvolassa. Vanhemmat haluavat myös tietää perhevalmennuksen sisällöstä etukäteen. Vanhemmat arvostavat ammattitaitoista ja tietävää perhevalmennuksen vetäjää. Myös muut perhevalmennukseen osallistuvat vanhemmat koetaan tärkeäksi vertaistuen antajaksi. Parhaimmillaan muista vanhemmista saadaan ystäviä ja tukiverkostoja pidemmäksi aikaa. Tärkeä osallistumiseen motivoiva tekijä on myös perhevalmennuksen sopiva ajoitus, ajankohta ja paikka. Vanhemmat myös odottavat perhevalmennukselta tutustumista synnytyssairaalaan. Sen koetaan olevan apuna synnytyskokemukselle.</p> <p>Perhevalmennukseen osallistumaan motivoi sieltä saatava ajantasainen ja luotettava tieto. Vanhemmat kokevat, että osaavat itsekin hakea paljon tietoa, mutta muualta saatu tieto koetaan joskus epäluotettavana. Vanhemmat toivovat perhevalmennukselta myös käytännön vauvan hoidon harjoituksia. Perhevalmennuksen toivotaan olevan asiakaslähtöistä ja ryhmäläisten toiveet huomioivaa. Perhevalmennuksen koetaan myös auttavan vanhemmuuteen kasvussa ja sieltä toivotaan neuvoja myös parisuhteen vahvistamiseksi.</p> <p>Jatkotutkimusaiheeksi perhevalmennuksen osalta ehdotamme Kainuulaisille isille kyselytutkimuksen suorittamista, jossa kartoitetaan isien kokemuksia perhevalmennuksesta.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Perhevalmennus, varhainen vuorovaikutus, vanhemmuuteen kasvu, kiintymyssuhde
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Mikkonen Sini-Maaria, Piirainen Eveliina and Rönkkö Mira	
Title “Why Should I Participate in Family Training?” a systematic review of things that motivate families to participate in family training	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Parviainen Sirpa and Huusko Sirpa
	Commissioned by Kainuu Social and Health Care Joint Authority, Family Services, Maternity and Child Health Clinics
Date Autumn 2013	Total Number of Pages and Appendices 68 / 13
<p>The purpose of this thesis was to describe what motivated families to participate in family training. The objective of this thesis was to draw information for family training instructors about things that motivated parents to participate in family training. The research question focused on clarifying what motivated families to participate in family training.</p> <p>The methods used in this thesis were systematic review and qualitative content analysis. The literature was retrieved from the databases of the Nelli information retrieval portal and the library of Kajaani University of Applied Sciences, and Google Scholar.</p> <p>According to the results, parents considered family training important and necessary. In family training parents received information that is reliable and current. The results pointed out that public health nurses should inform parents about family training and its content in good time. Other things that motivated parents to participate in family training were convenient timing, date and place. Family training should be customer-oriented. Parents valued family training instructors who were qualified. In family training parents received peer support from other parents, which they found very important. Parents thought that a visit to the delivery ward would also be very important. Parents also wanted to practice baby care. Family training helped mothers and fathers prepare for parenthood. Parents also needed advice to strengthen their relationship.</p> <p>As a topic for follow-up research regarding family training we recommend a survey research on fathers' experiences of family training. This research could direct to all fathers in Kainuu.</p>	
Language of Thesis Finnish	
Keywords	Family training, early interaction, growing into parenthood, bonding
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

*Ei ole kooltansa suuri
tuo pikkuinen,
mut aikaan saa
muutoksen melkoisen.
Tuo elämään mukanaan
valoisan lisän.
Tekee toisesta äidin,
toisesta isän.*

- Kirjoittaja tuntematon



© Meri Juntunen

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 PERHEVALMENNUS PERHEIDEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	3
2.1 Terveysten edistäminen	3
2.2 Perhevalmennus äitiysneuvolan osana	4
2.3 Perhevalmennus Kainuussa	6
2.4 Vertaistukea perhevalmennuksesta	8
3 LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLISEN SUHTEEN KEHITTÄMINEN	10
3.1 Varhainen vuorovaikutus	10
3.2 Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde	12
3.3 Vanhemmuus ja siihen kasvu	13
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE SEKÄ TUTKIMUSTEHTÄVÄ	15
5 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ	16
5.1 Alkuperäisten tutkimusten hakeminen ja valitseminen	16
5.2 Aineiston analysoiminen sisällönanalyysillä	20
6 TULOKSET	24
6.1 Osallistujien toiveiden huomioiminen	24
6.2 Sopiva aika ja paikka	25
6.3 Vauva-arkkeen valmistautuminen	26
6.4 Synnytykseen valmistautuminen	27
6.5 Luotettavan tiedon saaminen	28
6.6 Vertaistuki	29
7 JOHTOPÄÄTÖKSET SEKÄ NIIDEN POHDINTA	31
7.1 Kuusi perhevalmennukseen osallistumiseen motivoivaa tekijää	35
8 POHDINTA	36
8.1 Opinnäytetyön eettisyys	36
8.2 Opinnäytetyön luotettavuus	37
8.3 Opinnäytetyöprosessin ja oman ammatillisen kasvun arviointi	39
8.4 Jatkotutkimusaiheet	41

LIITTEET

Liite 1. Asiakaslähtöinen perhevalmennus. Kuvio.

Liite 2. Vauvantuloon ja perhe-elämään valmistautuminen. Kuvio.

Liite 3. Luotettavan tiedon saaminen. Kuvio.

Liite 4. Vertaistuki. Kuvio.

Liite 5. Valittujen tutkimusten tiedot. Taulukko.

Liite 6. Kuusi perhevalmennukseen osallistumiseen motivoivaa tekijää.

1 JOHDANTO

Suomessa syntyy vuosittain noin 60 000 lasta. Tällä hetkellä suomalaisten synnyttäjien keski-ikä on 30 vuotta ja ensisynnyttäjien keski-ikä 28 vuotta. 1980-luvun alussa vain joka kymmenes synnyttäjä oli yli 35-vuotias, nykyisin jo joka viides. Samaan aikaan teini-ikäisten äitien osuus on vähentynyt. Äitiysneuvolaa käyttää vuosittain noin 56 000 lasta odottavaa perhettä. (Haarala, Honkanen, Mellin, Tervaskanto-Mäentausta 2008, 286.) Perhevalmennus on osa äitiysneuvolatoimintaa (Hakulinen-Viitanen, Pelkonen, Haapakorva 2005, 4).

Mediassa on viime vuosina ollut paljon esillä lama-ajan uusi tuleminen. Maailman talouden ongelmat vaikuttavat perheen tulojen vähenemisen kautta vanhempien jaksamiseen ja parisuhteeseen, jotka voivat heijastua lapsen kehitykseen tai mielenterveysongelmiin. Lasten tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmat, kuten masennus ja käytösongelmat lisääntyivät 1990-luvun laman aikana. (Terveystieteiden tutkimuskeskus.) Tällöin laman aikana kunnissa supistettiin lasten ja lapsiperheiden peruspalveluja. Kuntien päättäjien tulisi ymmärtää varhaiseen hyvinvoinnin tukemiseen satsattujen varojen tärkeys. (Paananen, Ristikari, Merikukka, Rämö & Gissler 2012, 44.) Tällä hetkellä Kainuun äitiysneuvoloissa järjestetään määräaikaista terveystarkastuksia terveydenhoitajan vastaanotolla 12 ja lääkärin vastaanotolla kolme (Äitiysneuvolatyön käytäntö Kainuussa, 2012). Uusien äitiysneuvolasuosittelujen mukaisesti äitiysneuvolan määräaikaista terveystarkastukset vähentyisivät ensisynnyttäjillä yhdeksään ja uudelleen synnyttäjillä kahdeksaan. Terveystarkastuksista kaksi on lääkärin tarkastuksia. (Ellilä, Hakulinen-Viitanen, Yli-Soininmäki & Korpilahti 2013, 67.)

Perhevalmennus on lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden vanhemmuuden vahvistamista ja arjen tukemista. Perhevalmennus toteutetaan yleensä ryhmissä, jossa lapsiperheiden sisäistä ja keskinäistä vuorovaikutusta edistetään keskustellen ja tietoa antamalla. Perhevalmennus kuuluu osaksi äitiysneuvolatoimintaa ja siitä vastaavat yleensä terveydenhoitajat tai kättilöt. Perhevalmennukseen osallistuminen on vapaaehtoista. (Perhevalmennuksen käsikirja 2007, 2; Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 9.) Suositelluksi aloitusajaksi perhevalmennukselle on suositeltu raskauden puoltaväliä. Perhevalmennusta järjestetään pääosin raskauden aikana. (Haapio ym. 2009, 9.)

Suurin osa osallistujista on ensisynnyttäjiä, eikä uudelleensynnyttäjille aina välttämättä edes tarjota perhevalmennusta. Uudelleensynnyttäjien ohella alle 18-vuotiaat odottajat ovat val-

mennuksessa harvalukuinen ryhmä, sillä usein alle 18-vuotiaat ovat haluttomia ja motivoitumattomia osallistumaan ryhmämuotoiseen neuvolatoimintaan. (Haapio ym. 2009, 11.)

Tulevina terveydenhoitajina perhevalmennus on mahdollisesti yksi työtehtävistämme. Koemme aiheen mielenkiintoiseksi ja tahdomme viedä sitä eteenpäin omalta osaltamme. Tehdessämme opinnäytetyötämme kehitämme terveyden edistämisen ja ohjaus- ja opetusosaamisen kompetensseja. Ammattikorkeakoulu voi käyttää mahdollisesti opinnäytetyötämme opetusmateriaalina ainakin terveydenhoitotyön opinnoissa.

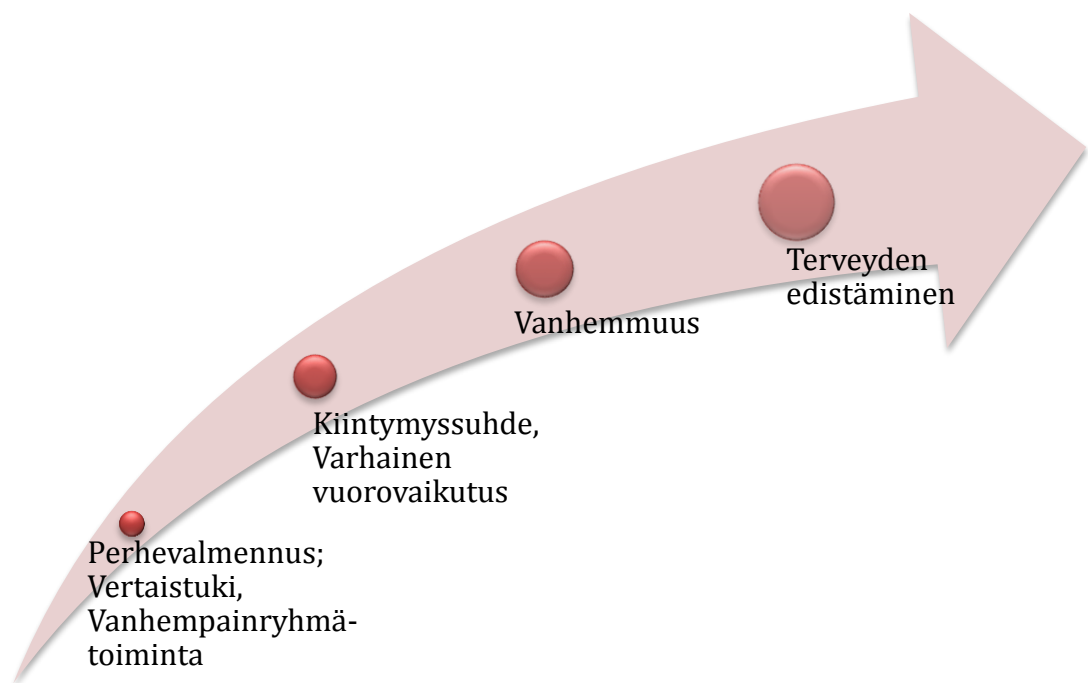
Eri tutkimukset antavat perheiden osallistumisesta perhevalmennukseen vaihtelevia lukuja 70 prosentista 90 prosenttiin (Haapio ym. 2009, 11). Osallistuessamme opinnäytetyön teon puitteissa useampaan Kajaanin perhevalmennus kertaan huomasimme, että osallistumismäärä oli varsin pieni kutsuttuihin verrattuna. Yhdestätoista kutsutusta lasta odottavasta perheestä perhevalmennukseen osallistui kolmesta neljään paria. Opinnäytetyölle on tarvetta työelämässä, sillä perhevalmennukseen osallistuminen jää melko vähäiseksi.

Opinnäytetyömme on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on selvittää, mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Tavoitteenamme on tuottaa perhevalmennuksen vetäjille tietoa tekijöistä, jotka motivoivat perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Opinnäytetyömme tutkimustehtävä on mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen.

Aikaisemmin Kainuun perhevalmennuksesta on valmistunut Kajaanin ammattikorkeakoulusta useampia opinnäytetöitä. Uusimpia ovat Kemppainen, Kilpeläinen & Tervonen Perhevalmennus Kainuussa - Äitien kokemuksia perhevalmennuksesta (2006), sekä Keränen & Sonninen Uudistettuun perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien kokemuksia Kajaanin Lehtikankaan neuvolassa (2009). Näiden tutkimusten perusteella tiedetään, että perhevalmennukseen Kainuussa osallistuneet ovat olleet melko tyytyväisiä perhevalmennukseen. Näissä aikaisemmissa opinnäytetöissä on tutkittu perhevalmennukseen osallistuneiden tyytyväisyyttä perhevalmennuksen toteutumiseen.

2 PERHEVALMENNUS PERHEIDEN TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat terveyden edistäminen, perhevalmennus vanhempainryhmätoimintana ja sen tuoma vertaistuki, varhainen vuorovaikutus, kiintymyssuhde ja vanhemmuus. Opinnäytetyömme viitekehys etenee perhevalmennuksesta terveyden edistämiseen. Perhevalmennus tukee kiintymyssuhteiden syntymistä ja varhaista vuorovaikutusta, jotka puolestaan vaikuttavat vanhemmuuteen ja edistävät perheen terveyttä.



KUVIO 1. Opinnäytetyömme viitekehys.

2.1 Terveyden edistäminen

Terveys on tila, joka muuttuu koko ajan. Terveysteen vaikuttavat sairaudet ja fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö, mutta ensisijaisesti kuitenkin ihmisen omat kokemukset ja hänen arvonsa ja asenteensa. Jokainen määrittää kuitenkin terveytensä omalla tavalla. Oma kokemus

terveydestä voi poiketa paljonkin lääkärin arviosta tai muiden ihmisten ajatuksesta. Omakoh-
taiseen terveyden kokemukseen vaikuttavat voimakkaasti omat tavoitteet sekä elinympäristö.
Oma kokemus terveydestä on kuitenkin lopulta se tärkein määritelmä. (Huttunen 2012.)

Terveyden edistäminen on prosessi, joka antaa ihmiselle mahdollisuuksia hallita ja parantaa
terveyttään. Terveyden edistäminen ei keskity vain yksilöön vaan se käsittää koko väestön.
(WHO 2013.) Lindholmin mukaan terveyden edistämällä tarkoitetaan sairauksien ehkäisyä,
terveyden parantamista ja hyvinvoinnin lisäämistä. Hänen mielestään terveyden edistäminen
käsittää yksilöiden ja yhteisöjen terveydentilan parantamista, terveyden merkityksen koros-
tamista, terveyden tukemista ja puolustamista sekä terveystietämisen nostamista niin yksi-
löiden kuin viranomaisten tärkeinä olettamien asioiden kärkeen. (Lindholm 2007, 20 - 22.)

Erilaiset suuntaukset vuorottelevatkin terveyden edistämässä. Tällä hetkellä suuntautumi-
nen painottuu siihen, että ihminen on itse aktiivisena toimijana ja osallistujana. Tämän lisäksi
korostetaan monialaista yhteistyötä ihmisille arkipäiväisissä paikoissa. Terveyden edistämisen
tavoitteena on, että jokainen ihminen on mahdollinen vaikuttamaan omaan ja ympäristönsä
terveyteen. (Lindholm 2007, 20 - 22.) Saavuttaakseen täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosi-
aalisen hyvinvoinnin tulee ihmisen tai ihmisryhmän tunnistaa ja ymmärtää toiveensa, tyydyt-
tää tarpeensa sekä mukautua ympäröiviin olosuhteisiin (WHO 2009, 4).

Lasten ja perheiden terveyden edistämässä on Suomessa edelleen haasteita, vaikka viimeis-
ten vuosikymmenten aikana terveys ja hyvinvointi ovat keskimäärin parantuneet (Lindholm
2007, 20 - 22). Jokaisen kunnan tulee tarjota asukkailleen yhtäläiset edellytykset terveeseen
elämään. Tavoitteena kunnilla on lisätä asukkaidensa terveyttä, toimintakykyä ja hyvän elä-
män edellytyksiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013.) Sosiaali- ja terveysministeriön
kunnille laatimassa terveyden edistämisen laatusuosituksessa tulee esille myös neuvolapalve-
lut (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 16).

2.2 Perhevalmennus äitiysneuvolan osana

Neuvolapalvelut on tarkoitettu raskaana oleville naisille, lasta odottaville perheille ja alle op-
pivelvollisuusikäisille lapsille sekä heidän perheille. Sosiaali- ja terveysministeriö ohjaa ja
valvoo äitiys- ja lastenneuvolatoimintaa. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminnan pohjana on ter-
veydenhuoltolaki. Valtakunnallisesti yhtenäinen laatu- ja palvelutaso neuvolatoiminnassa

varmistetaan asetuksella. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013.) Asetuksessa säädetään myös moniammatillisesti toteutettavasta perhevalmennuksesta ensimmäistä lastaan odottavalle perheelle (Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011).

Perhevalmennus on jo vakiinnuttanut itsensä neuvolatyön ja synnytyssairaalan yhdeksi työmuodoksi. Perhevalmennus sisältää lasta odottavien, synnyttävien ja kasvattavien perheiden ohjauksen ja valmentamisen. (Haapio ym. 2009, 9.) Perhevalmennustoiminta on vanhemmuuden vahvistamista ja arjen tukemista. Sillä edistetään lapsiperheiden sisäistä ja keskinäistä vuorovaikutusta ja sen tavoitteena on tukea vanhempia hoito- ja kasvatustehtävissä. Valmennuksessa vahvistetaan vanhempien tietoja ja taitoja, jotta arki vauvan kanssa sujuisi hyvin. (Perhevalmennuksen käsikirja 2007, 2.)

Neuvoloiden henkilöstöllä on päävastuu perhevalmennuksen toteutumisessa. Äitiys- ja lastenneuvolassa työskentelevät terveydenhoitajat toimivatkin useimmin valmentajina perhevalmennuksessa. Perhevalmennukseen osallistuivat usein myös fysioterapeutti, perhetyöntekijä, kättilö, seurakunnan edustaja tai hammashoitaja. (Hakulinen-Viitanen ym. 2005, 65.)

Tutkimustulokset osoittavat, että perhevalmennus toteutuu parhaiten pienryhmätoimintana. Ryhmätoiminta onkin yleisin perhevalmennuksen toteutustapa. Ryhmätoiminta perustuu ennen kaikkea vanhempien vertaistukeen, mutta sitä voidaan perustella myös terveydenhoitajan työn organisoinnin helpottumisella. (Haapio ym. 2009, 10.) Yhteisöllisyyden kokemukset voivat joissain elämänvaiheissa olla nykyään harvinaisia. Vanhempien keskinäistä verkostoitumista ja vertaistukea kehittämällä sekä vanhemmuutta ja parisuhdetta tukemalla edistetään lapsiperheiden hyvinvointia. (Perhevalmennuksen käsikirja 2007, 6.)

Keskustelu on yleisin menetelmä perhevalmennuksessa. Myös ryhmätöitä ja kotitehtäviä käytetään sekä alustuksia ja luentoja. Videotallenteiden esittäminen on valmennuksen yksi tavallinen opetusmenetelmä. (Haapio ym. 2009, 14.)

Vuonna 2007 julkaistussa Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelmaksi määritellään raskaudenaikaa ja synnytystä koskevat aihealueet, joita tulisi perhevalmennuksessa käydä läpi. Raskautta koskevat aihealueet ovat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset, vanhemmuus, vauvanhoito ja sosiaalielu. Synnytystä koskevat aihealueet ovat synnytyksen kulku, mahdollisuus hallinnantunteeseen, tukijoiden

roolit ja vastasyntyneen hoiva. Synnytyksen jälkeen ajoitettavia aihealueita ei ole yksilöity. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2007.)

2.3 Perhevalmennus Kainuussa

Kainuun perhevalmennusta on uudistettu ja perhevalmennuksen uusi sisältö on julkaistu keväällä 2013. Osallistuimme opinnäytetyömme puitteissa palaveriin, jossa perhevalmennuksen toteuttajat avasivat osaltaan perhevalmennus kertojen sisältöä.

Yksi Kajaanin perhevalmennuksen vetäjistä on terveydenhoitaja Heli Saarinen, jonka mukaan perhevalmennuksesta pois jää noin kolmasosa perhevalmennukseen kutsutuista vanhemmista. Yhtä tiettyä syytä poisjääntiin ei ole. Kuitenkin perhevalmennuksen jättää väliin usein ne vanhemmat, jotka eniten hyötyisivät ja tarvitsisivat perhevalmennusta. Perhevalmennukseen on kuitenkin Saarisen mukaan osallistunut tänä vuonna paremmin vanhempia, kuin esimerkiksi vuosi sitten, jolloin itsekkin osallistuessamme Kajaanin perhevalmennukseen, saimme huomata osallistujamäärän vähyden. Silloin 11 vanhemmasta perhevalmennukseen osallistui vain 2 - 3 paria. Marraskuussa 2012 pidetyllä perhevalmennuskerralla osallistujia oli 14 kutsutusta 11, helmikuussa 2013 osallistujia oli 8 kutsutusta 5 ja heinäkuussa 2013 kaikki 11 kutsuttua osallistuivat perhevalmennukseen. Syynä perhevalmennuksen osallistujamäärän kasvuun on esimerkiksi se, että neuvolassa on pyritty tiedottamaan perheille enemmän perhevalmennuksesta. Perhevalmennuksen sisältöä on myös pyritty muuttamaan perheiden tarpeita vastaavaksi. (Saarinen. Henkilökohtainen tiedonanto. 1.11.2013.)

Kainuussa perhevalmennus alkaa yleensä fysioterapeuttisella ryhmäohjauksella. Fysioterapeuttinen ryhmäohjaus käsittää kaksi erillistä kertaa, joilla käydään läpi esimerkiksi lantionpohjan lihaksiston toiminta ja harjoittaminen sekä rentousmenetelmät. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 1.)

Valmennusryhmä kokoontuu ensimmäisen kerran yhteen valmennuskerralla, jossa käsitellään äidiksi ja isäksi tulemistä. Valmennus aloitetaan vetäjien esittäytymisellä sekä tervetulotoivotuksilla. Ryhmän kanssa käydään läpi perhevalmennuksen tavoitteet, valmennuskerrat sekä sovitaan ryhmän yhteisistä käytänteistä. Vanhemmat pääsevät myös itse esittäytymään muulle ryhmälle. Mukana tällä valmennuskerralla on Mannerheimin lastensuojeluliiton isätyöntekijä ja terveydenhoitaja. Isätyöntekijän ollessa mukana valmennuskerroilla jakaantuvat parit isien

ja äitien omiin ryhmiin, jolloin isät ja äidit pääsevät keskustelemaan paremmin omista ajatuksistaan ja jakamaan kokemuksiaan. Isien roolia käydään läpi ja isyyden merkityksestä keskustellaan. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 2 - 7.)

Parista perheeksi kerralla mukana on seksuaalineuvoja/perheneuvolantyöntekijä ja terveydenhoitaja. Toisella valmennuskerralla ryhmäytymistä jatketaan sekä keskustellaan edellisen kerran aiheista. Parista perheeksi kerralla käydään läpi parisuhteen kehä sekä keskustellaan parisuhteen vaiheista. Odottavien vanhempien kanssa mietitään sitä mitä muuttuu, kun kahdesta tulee kolme. Valmennuskerralla pohditaan myös seksuaalisuutta, etenkin seksuaalisuuden muutoksia raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 8 - 24.)

Kolmannella valmennuskerralla aiheena on vastasyntynyt perheessä. Mukana kerralla on perhe, joka jakaa omia kokemuksiaan synnytyksestä ja vauva-arjesta. Odottavat perheet saavat tietoa vauvanhoidosta sekä varhaisesta vuorovaikutuksesta, kiintymyssuhteen muodostumisesta ja sen merkityksestä. Keskustellaan myös parisuhteen hoitamisesta ja arjen sujumisesta. Perhetyö esittyy tällä valmennuskerralla ja kertoo omista palveluistaan. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 25 - 27.)

Synnytyksen jälkeinen aika ja imetys valmennuskerralla mukana on kätilö, Mannerheimin lastensuojeluliiton isätyöntekijä, suuhygienisti ja terveydenhoitaja. Suuhygienisti käy läpi odottavan perheen suun terveydenhoitoa. Kätilö on mukana kertomassa odottaville vanhemmille imetyksestä sekä synnytyksestä palautumisesta. Tällä kerralla käydään myös läpi synnytyksen jälkeistä aikaa ja puhutaan esimerkiksi synnytyksen jälkeisestä masennuksesta. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 28 - 31.)

Synnytysvalmennus tapahtuu synnytyssairaalassa. Synnytysvalmennuksessa käydään läpi muun muassa sairaalaan lähteminen sekä synnytyksen vaiheet. Vanhemmat saavat tutustua synnytyssalin tiloihin, keskolaan sekä vierihoito-osastoon. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 32 - 33.)

Perhevalmennus jatkuu vielä vauvojen synnyttyä. Valmennusryhmä tapaa vauvojen ollessa noin kahden kuukauden ikäisiä ja kuuden kuukauden ikäisiä. Sotkamossa ja Kuhmossa järjestetään ryhmäneuvola vauvojen ollessa kymmenen kuukauden ikäisiä. Perhevalmennus päättyy vauvojen 1-vuotis syntymäpäivätapahtumaan. (Perhevalmennuksen sisältö 2013, 34 - 36.)

2.4 Vertaistukea perhevalmennuksesta

Vertaistuki on korvaamaton tuen muoto ja asia, jota vain samasta asiasta kokemuksellista tietoa omaava henkilö pystyy antamaan. Sosiaalisen tuen antaminen edellyttää, että ymmärtää toisen ihmisen elämäntilanteen. (Keski-Heikkilä 2009, 31.) Vertaistuen tarve on ihmisen tarvetta saada ja antaa tukea, vertailla omia kokemuksiaan sekä omaa elämäntilannettaan (Kukkurainen 2007). Kun yksilö tiedostaa sosiaalisen tuen olemassaolon, hän voi saada emotionaalista, tiedollista ja arviointia sisältävää tukea sekä käytännöllistä apua. Merkittävimpinä siirtymäkausina, kuten ennen ja jälkeen syntymän, ryhmämenetelmät voivat usein olla yksilömenetelmiä tuloksellisimpia. Kotimaiset ja ulkomaiset tutkimukset ovat osoittaneet vertaistuen hyödyn useille perheille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.)

Ryhmässä toimimalla on mahdollisuus jakaa vanhemmalta toiselle käyttökelpoista tietoa, ja ryhmässä voi jakaa kokemuksia muiden vanhempien kanssa. Perheiden sosiaaliset verkot lujuuttuvat ryhmässä syntyneistä ihmissuhteista. Tällainen sosiaalinen ryhmätoiminta on lisännyt äitien voimavaroja selvitä arkeista tilanteista, auttanut arjen hallinnassa sekä tuonut iloa ja mielihyvää arkeen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.)

Neuvolan tavoitteisiin kuuluu, että kaikki vanhemmat saavat halutessaan vertaistukea muilta vanhemmilta. Neuvolan tehtävänä on varmistaa vanhempien riittävän vertaistuen saanti ja edistää perheiden yhteenkuuluvuutta, perheiden keskinäistä yhteistyötä ja toistensa tukemista. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 20 - 21, 24.) Vanhemman ja terveydenhoitajan välinen suhde voi kehittyä avoimemmaksi ryhmätoiminnan avulla. Vanhemmat arvostavat terveydenhoitajien järjestämiä uusia mahdollisuuksia vanhemmuuden tukemiseen. Ryhmätoiminta saa vanhemmat paremmin osallistumaan neuvolatoiminnan suunnitteluun, joka lisää neuvolatoiminnan asiakaslähtöisyyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 113.)

Perhevalmennuksen jälkeen vertaisryhmätoiminta voi jatkua esimerkiksi vanhempainryhmätoimintana ja perhekerhoina. Tänä päivänä useiden perheiden sosiaaliset tukiverkostot ovat heikot. Useissa perheissä vain toinen vanhemmista hoitaa perheen arkea, joten sosiaalisen tuen saamisen merkitys korostuu. (Puustinen-Korhonen 2012.) Ensisijaisesti toivottavaa olisi raskauden aikaisten ryhmien suunnitelmallinen ja saumaton jatkuminen ainakin esikoisten vanhemmille ensimmäisen ikävuoden ajan. Heidän motivaationsa ja vertaistuen tarpeensa on yleensä suurin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 116.)

Nykyään internet on paikka, josta ihmiset hakevat melkein kaiken tarvitsemansa tiedon. Myös perhevalmennuksen väliin jättämisen syynä voi olla se, että vanhemmat kokevat saavansa perhevalmennuksessa annettavan tiedon myös internetistä. Internet ei kuitenkaan korvaa ihmisen kohtaamista, eikä kaikkea tietoa ja kokemusta voi välittää tekstin tai videokeskustelun kautta. Internetistä saatavaan tietoon ei myöskään aina pysty luottamaan ja esimerkiksi internetin keskustelupalstoilla olevat kirjoitukset voi jokainen lukija ymmärtää eri tavalla. (Keski-Heikkilä 2009, 31.)

3 LAPSEN JA VANHEMMAN VÄLISEN SUHTEEN KEHITTYMINEN

Jokainen lapsi syntyy omaan ainutlaatuiseen perheeseensä, jota hän ei voi itse valita. Ei ole yhtä ainoa ohjetta sille, kuinka tullaan hyviksi vanhemmiksi. Varhainen vuorovaikutus sekä vanhemman ja lapsen välinen terve kiintymyssuhde kuitenkin ohjaavat hyvään vanhemmuuteen.

3.1 Varhainen vuorovaikutus

Varhainen vuorovaikutus alkaa jo raskauden aikana sikiövauvan ollessa vielä kohdussa. Tällöin äidin ja vauvan vuorovaikutus on ruumiillista ja vastavuoroista. Myös äidin ja isän mielikuvat sikiövauvasta ja omasta äitiydestä tai isyydestä alkavat muodostua jo raskauden aikana. Mielikuvat voivat olla äidin ja sikiövauvan vuorovaikutusta tukevia tai sitä tuhoavia. Äitiysneuvolatoiminta ja muut tukitoimet voivat olla suurena tukena äidille, sillä siellä äiti saa mahdollisuuden luotettavan ihmisen kanssa tutkiskella omaa äitiyden tilaansa ja omia mielenliikkeitään. (Siltala 2003, 19 - 21.)

Ensimmäisten elinkuukausien aikana, vanhemman ja vauvan välinen vuorovaikutus on eniten vauvaan vaikuttava ympäristötekijä (Puura & Mäntymaa 2010, 24). Varhainen vuorovaikutus käsittää kaiken lapsen ja vanhempien yhdessä tekemisen ja kokemisen lapsen ensimmäisten elinvuosien aikana. Se on vastavuoroista ja vaikuttaa molempiin osapuoliin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. n. d.) Jo pikkuvauvalla on aistimuksia minuudestaan ennen varsinaista minätietoisuutta ja yhteistä kieltä (Noppari 2005, 314). Syntymästään asti vastasyntynyt reagoi erityisesti inhimillisiin ominaisuuksiin ja hän on jo ensi hetkistä asti valmis vuorovaikutukseen (Hermanson(b) 2012).

Yhtä tiettyä vuorovaikutustapaa ei ole olemassa, vaan jokainen vauva ja hänen vanhempansa löytävät omanlaisensa tavan olla vuorovaikutuksessa keskenään. Vuorovaikutus voi myös olla erilaista eri tilanteissa. Joissakin päivittäisissä toiminnoissa vuorovaikutus on helppoa, kun taas toisissa se voi olla hieman ongelmallista. Myös vanhemman omat aikaisemmat kokemukset varhaisesta vuorovaikutuksesta vaikuttavat vuorovaikutuksen rakentamiseen omaan vauvaan. (Siltala 2003, 17.)

Kun vanhempi on herkkä lapsen viesteille ja tulkitsee niitä lapsen tarpeiden kannalta oikein sekä vastaa niihin johdonmukaisesti, lapselle rakentuu mielikuva siitä, että hän on hyvä ja hänen tarpeensa ovat tärkeitä. Tämä kokemus perusturvallisuudesta ja luottamuksesta heijastuu lapsen myöhempiinkin ihmissuhteisiin ja luo pohjan hyvälle itsetunnolle ja minäkuvalle sekä kehittää empatiakykyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. n. d.) Lapsen sosiaalisen maailman syntymiselle edellytyksenä on vastavuoroinen, säännöllisesti toistuva ja ennalta arvattava vuorovaikutus (Noppari 2005, 315).

Toimiva vuorovaikutus vauvan sekä vanhempien ja sisarusten välillä edellyttää vastavuoroisuutta. Vauvan taito ja halu ilmaista itseään kehittyy, kun vanhemmat tai sisarukset mukautuvat vauvan huomion kohteeseen. Pikkuhiljaa vastavuoroisuus lisääntyy vuorovaikutuksen aikana ja vauva vastaa tutun ihmisen hymyyn ja jutteluun hymyillen ja äännellen. (Silvén 2010, 55.)

Vuorovaikutustilanteissa lapselle syntyy malli yhdessä olemisesta. Se luo pohjan sille, miten lapsi myöhemmin elämässään ennakoii, osallistuu, havainnoi tai tulkitsee vuorovaikutustilanteita. Lapsi tarvitsee pysyviä ja lämpimiä suhteita häntä hoitaviin aikuisiin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto. n. d.) Kosketus edistää vauvan kehonkaavan tuntemusta. Vauvan maailmassa syli ja katse ovat kiinnostavia. Pikkuhiljaa vauva alkaa tulkita aikuisten sosiaalista maailmaa samalla osallistuen siihen itsekkin hymyillen, äännellen ja liikehtien. (Noppari 2005, 315.) Lapsen turvallisuuden tunteen ehtona on vanhemman konkreettinen läsnäolo. Äidin läsnäolo tekee mahdolliseksi sen, että lapsi voi turvallisesti tutkia ympäristöään ja oppia uusia asioita sekä luoda ihmissuhteita. (Punamäki 2002, 181.)

Varhainen vuorovaikutus on erityisen tärkeää myös fysiologisesti, sillä se vaikuttaa myös vauvan aivojen kasvuun ja kypsymiseen. Aivojen rakenteellinen kehitys tapahtuu raskauden aikana, mutta toiminnallinen järjestäytyminen tapahtuu vasta lapsen syntymän jälkeen. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003, 460.) Toiminnallisessa kehityksessä keskeistä on aivosolujen välisten yhteyksien eli synapsien syntyminen ja niiden muuttuminen toiminnalliseksi sekä ylimääräisten yhteyksien karsiutuminen tarpeettomina. Tätä aivojen kehitystä ohjaavat ympäristöstä saadut kokemukset, jotka vauvalla liittyvät saatuun hoivaan ja vuorovaikutukseen vanhemman kanssa. Erityisen tärkeää varhainen vuorovaikutus on vauvan tunne-elämän ja käyttäytymisen säätelyn, sosiaalisten vuorovaikutustaitojen ja varhaisen moraalin sekä stressinsäätelykyvyn kehittymiselle ja kiintymyssuhteen muotoutumiselle. (Puura ym. 2010, 24 - 25.)

Pienen lapsen psyykkistä hyvinvointia ja kehitystä arvioitaessa on huomioitava varhaisen vuorovaikutuksen merkitys. Vauvan ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen arviointiin on kehitelty vuosien saatossa useita arviointimenetelmiä, joiden avulla vuorovaikutusta voidaan mahdollisimman hyvin kuvailla esimerkiksi sen laadun ja ominaisuuksien kannalta. Vuorovaikutuksen arvioinnista ja kuvaamisesta voidaan erotella kolme tasoa. Näitä tasoja voidaan kuvailla kysymyssanoilla mitä, miten ja miksi. Varhaisen vuorovaikutuksen kokonaisvaltainen arviointi vaatii näiden kaikkien tasojen mukanaolon sillä ne täydentävät toisiaan. (Ahlqvist & Kanninen 2003, 339, 342.) Arjen tuokit kertovat meille, miten vauva ja vanhempi tulevat toimeen keskenään kotiooloissa ja mitä ongelmia vuorovaikutuksessa ilmenee (Silvén 2010, 56).

3.2 Vanhemman ja lapsen välinen kiintymyssuhde

Kiintymyssuhdeteoria ei ole teoria rakkaudesta tai onnellisuudesta. Kiintymyssuhdeteoriassa pyritään kuvaamaan ja ymmärtämään varhaisten ihmissuhteiden vaikutusta lapsen myöhemmän kehitykseen. Teoriaa apuna käyttäen voidaan tutkia, millaisissa olosuhteissa ja millä tavoin ihmiset hakeutuvat toistensa läheisyyteen sekä miten he hakevat toisistaan turvaa. Kiintymyssuhdeteorian avulla voidaan myös selvittää, kuinka paljon varhaiset kokemukset vaikuttavat myöhempään elämään ja miten paljon niillä on merkitystä mahdollisen psyykkisen häiriintymisen kannalta. (Sinkkonen & Kalland 2002, 7-8.)

Lapsella on synnynnäinen tarve kiinnittyä hoitajaansa, sillä täysikasvuisen ja kokeneemman yksilön lähellä oleminen on hengissä säilymisen ehto (Sinkkonen 2003, 93). Kiintymyssuhdeteorian kehittänyt brittipsykiatri John Bowlby päätyi jo 1970 -luvulla tulokseen, että lapsen hyvä kehitys edellyttää lapselle tärkeiden aikuisten todellista läsnäoloa ja pysyvyyttä lapsen jokapäiväisessä elämässä (Rusanen 2011, 27). Toistuvista läheisyyden kokemuksista lapsi oppii, että hänen tarpeensa tulevat nähdyiksi ja kuulluiksi. Lapsen luottamus kasvaa, kun hän tietää, että hänen tarpeidensa ilmaisu johtaa läheisyyteen ja siitä seuraa hyvä mieli. Samalla äiti tai isä kokee onnistumisen tunteita ja heidän itseluottamuksensa vanhempana kasvaa. (Silvén & Kouvo 2010, 82.)

Kiintymyssuhde on vauvan ja vanhemman välinen erityinen tunneside, joka alkaa kehittyä vauvalle jo heti syntymän jälkeen, ja aikuiselle mahdollisesti jo raskausaikana. Kiintymyssuhteen laatu on yhteydessä lapsen ja vanhemman vuorovaikutuksen laatuun. (Haarala ym. 2008,

194). Hoitajan kyky ja herkkyys vastata lapsen viesteihin on perusta turvallisen kiintymyssuhteen syntymiselle (Punamäki 2002, 181). Lapsen kehitykselle on tärkeää, että hän voi solmia pysyvän ja pitkäkestoisen tunnesuhteen muutamaa häntä pääsääntöisesti hoitavaan aikuiseen (Mannerheimin lastensuojeluliitto n. d.). Kiintymyssuhteeseen liittyvä tunneside muodostuu lapsen sekä sen henkilön välille, jonka lapsi kokee turvallisimpana, tavallisesti äitiin tai isään. Turvallisimpana pitämäänsä aikuiseen lapsi turvautuu erityisesti silloin, kun hän kokee jostain syystä pelkoa tai hätää. (Rusanen 2011, 27.) Lapsen kiintymyssuhde voi muodostua erilaiseksi äitiin, kuin isään ja sisaruksiin. Kiintymyssuhde syntyy erityisistä kokemuksista ja tunnesiteistä, jotka muotoutuvat ja vahvistuvat lapsen ollessa vuorovaikutuksessa läheisten ihmisten kanssa. (Silvén ym. 2010, 71.) Kiintymyssuhde kasvaa konkreettisesti hoitamalla, koskettelemalla ja kantamalla lasta. Siksi isänsä ei pitäisi odottaa lapsen kasvamista, vaan olla alusta lähtien mukana hoitamassa vauvaa. (Hermanson(b) 2012.)

Kiintymyssuhteen laatuun vaikuttavat todelliset vauvan ja vanhemman väliset vuorovaikutuskokemukset sekä vanhemman aiemmat kokemukset hänen omista aiemmista tärkeistä ihmissuhteistaan, erityisesti hänen omasta lapsena saamastaan vanhemmuudesta (Puura ym. 2010, 26). Varhaisimmat vauvaa ja äitiä toisiinsa sitovat kiinnittymisen elementit ovat muun muassa tuoksua, kuulohavaintoja ja ihokontakteja. Vauvan itku on eräs kiinnittymiskäyttäytymisen muoto ja sen avulla vauva viestii hoitajalleen tarpeistaan. Myöhemmin vauva ottaa kontaktia hoitajaansa hymyilemällä ja jокeltemalla ja vähitellen myös ryömimällä ja lopulta kävelemällä. (Sinkkonen 2003, 93.)

3.3 Vanhemmuus ja siihen kasvu

Vanhemmuus antaa mahdollisuuden uudenlaiseen iloon ja onneen, mutta vanhemmuus voi myös olla suuri kriisin ja stressin aiheuttaja. Se on yksi aikuiselämän suurimpia identiteetin, roolien, arvojen ja elämäntavoitteiden muutoksia. Vanhemmaksi tulemiseen liittyy suuria muutoksia ja se on jokaiselle ainutlaatuinen ja yksilöllinen kokemus. Perheen perustukset joudutaan uusimaan lapsen syntyessä. (Väestöliitto 2013.)

Raskausaika aiheuttaa suuria muutoksia erityisesti äidin kehoon ja mieleen. Raskaus voidaan jakaa kolmeen erilaiseen psykologiseen vaiheeseen. Ensimmäistä vaihetta kutsutaan fuusio-vaiheeksi. Vauva on tässä vaiheessa erottamaton osa äitiä ja äiti miettii itsessä tapahtuvia muutoksia. Toisessa vaiheessa eli differentaatiovaiheessa vauva eriytyy äidin mielessä ja äiti

pohtii millainen hänen vauvansa on ja millainen äiti hänestä tulee ja muistelee myös omaa lapsuuttaan ja äitiään. Kolmannessa vaiheessa eli separaatiovaiheessa vauva on jo todellinen henkilö. Äidin ajattelu siirtyy mielikuvavauvasta todelliseen vauvaan ja arkeen. Epävarmuus ja huolestuneisuus vauvasta ja tulevasta synnytyksestä lisääntyy. Äidin suhde kohtuvauvaan syntyy tämän muutosprosessin aikana ja näin ollen äidille syntyy kiintymyssuhde jo kohtuvauvaansa. (Juutilainen 2012, 2 - 6.)

Tulevan äidin ja isän keskeisimpiä kehitystehtäviä ovat äitiyden ja isyyden integroiminen osaksi omaa persoonallisuuttaan, luopuminen tyttären ja pojan roolista ja siirtyminen äidin ja isän rooleihin. Isät ja äidit luovat suhteen syntyvään lapseensa ja kehittävät parisuhdettaan niin, että siinä on tilaa uudelle perheenjäsenelle. Vanhemmuus on sitä, että lapseen muodostetaan suhde ja hänestä otetaan vastuu sekä toimitaan ja eletään lapsen kanssa. Vanhemmuus on jatkuva oppimis- ja sopeutumisprosessi, jolla on biologinen perusta. Lapsen ja vanhemman suhde on vastavuoroinen. (Perhevalmennuksen käsikirja 2007, 170.)

Vanhempi toimii yhtä aikaa erilaisissa rooleissa huoltajana, rakkauden antajana, elämän opettajana, ihmissuhdeosaajana ja rajojen asettajana. Huoltajuus on kaiken perusta, sillä lapsi on riippuvainen vanhemmasta ja tarvitsee vanhemman huolehtimaan tarpeistaan. Rakkauden antaminen on yhtä tärkeää kuin huoltaminen, mutta tuoreelle vanhemmalle voi olla yllätys, ettei heti lapsen synnyttyä tule pakahduttavaa rakkauden tunnetta lasta kohtaan. Vanhempi on tärkeä elämän opettaja, koska hän siirtää omia arvojaan ja taitojaan lapselle. Ihmissuhdeosaajana vanhempi näyttää, kuinka toisten ihmisten kanssa toimitaan. Rajojen asettajana vanhempi huolehtii lapsensa turvallisuudesta, mutta samalla selkeät säännöt ja rutiinit tuovat turvaa. (Hermanson(a) 2012.)

Perhevalmennus tarjoaa samassa elämäntilanteessa oleville perheille vertaistukea. Vertaistuki on toisten, samanlaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten, kanssa ajatusten ja kokemusten vaihtoa. Vertaisryhmässä keskustelu ja toiminta tarjoavat mahdollisuuden oppimiseen, kasvatustiedon hankkimiseen sekä vanhemmuuteen kasvamiseen. (Turun kaupunki 2009.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE SEKÄ TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Tavoitteenamme oli tuottaa perhevalmennusta toteuttaville terveydenhoitajille tietoa tekijöistä, jotka motivoivat perheitä osallistumaan perhevalmennukseen

Opinnäytetyömme tutkimustehtävä oli:

Mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen?

5 KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ

Opinnäytteemme on kirjallisuuskatsaus, jossa tutkimme aikaisempien tutkimusten pohjalta mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Alkuperäistutkimusten hakemista ja valitsemisesta etenimme analysoimaan saamamme aineiston sisällönanalyysin avulla.

5.1 Alkuperäisten tutkimusten hakeminen ja valitseminen

Kirjallisuuskatsaus on tieteellinen tutkimusmenetelmä. Se on sekundaaritutkimus olemassa oleviin tarkasti rajattuihin ja valikoituihin tutkimuksiin sekä se kohdistuu tiettyä aikana tehtyihin tutkimuksiin. Kirjallisuuskatsauksessa pyritään kokoamaan tietoa ja tekemään siitä yhteenveto mahdollisimman kattavista valitusta aiheesta aikaisempien tutkimusten pohjalta. (Johansson 2007, 4; Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 46.)

Kirjallisuuskatsauksessa on tarkoituksena kerätä tutkimusongelmaan vastaavia aiempia tutkimuksia järjestelmällisesti sekä kriittisesti. Näistä saadun katsauksen pohjalta tutkija tekee synteesin. Kirjallisuuskatsauksessa esitetään, mistä näkökulmista ja miten aikaisemmin asiaa on tutkittu. Kirjallisuuskatsauksen punaisena lankana tulee muistaa sen tavoite sekä tarkoitus. (Stolt & Routasalo 2007, 58.) Ohjeet tiedon etsimistä ja arviointia varten saa kirjallisuuskatsauksesta. Tulosten yhteenvetoon sekä yhdistelyyn on myös omat ohjeensa. (Salminen 2011, 9.)

Kirjallisuuskatsaus etenee tutkimuskysymyksen asettamisesta tietokantojen ja kirjallisuuden valintaan. Seuraavaksi valitaan hakutermit ja niillä saaduista hauista valitaan teokset, tutkimukset ja artikkelit niiden otsikon ja tiivistelmän perusteella. (Kääriäinen & Lahtinen 2006, 39 - 41.) Tämän jälkeen hakutuloksia karsitaan asetettujen kriteereiden perusteella, esimerkiksi vuosilukujen ja kielten. Tarkoituksena on valita katsaukseen laadukkain mahdollinen materiaali. Seuraavaksi täytyy tehdä luotettava katsaus, joka vaatii standardoidun mallin, joka määrää artikkelista kerättävän tiedon. Kun tarvittavat tiedot on kerätty, tulokset syntetisoidaan. Syntetisointi vaihteessa tiedot raportoidaan, osoitetaan tutkimustarve, selitetään löydökset sekä kuvataan tutkimuksen laatu. (Salminen 2011, 10 - 11.)

Tiedonhaun suoritimme alkukesästä 2013. Alkuperäistutkimuksia, teoksia ja artikkeleita haimme sähköisesti eri tietokannoista sekä manuaalisesti. Opinnäytteen aineiston keräsimme Nelli-tiedonhakuportaalien tietokannoista ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston tietokannoista sekä Google Scholarista. Hakusanoina käytimme asiasanoja ”perhevalmennus”, ”vanhemmuus”, ”vertaistuki”, ”kasvu” ja ”vanhempainryhmätoiminta”. Pohdimme hakusanojen valintaa ja päädyimme näihin edellä mainittuihin, sillä ne vastaavat opinnäytetyömme aiheeseen. Opinnäytetyömme viitekehyksestä löytyvät hakusanoina käytetyt perhevalmennus, vanhemmuus ja kasvu, vertaistuki sekä vanhempainryhmätoiminta. Käytimme hakusanoina myös viitekehyksestä löytyviä terveyden edistämistä, varhaista vuorovaikutusta ja kiintymyssuhdetta. Näillä hakusanoilla emme löytäneet teoksia, jotka olisivat olleet yhteydessä perhevalmennukseen.

AINEISTON VALINTA

1. KIERROS

VALINTAPERUSTE: OTSIKKO, TIIVISTELMÄ, VUOSILUKU



2. KIERROS

VALINTAPERUSTE: SISÄLLYSLUETTELO, ARTIKKELIEN ASIASISÄLTÖ



3. KIERROS

VALINTAPERUSTE: ASIASISÄLTÖ

Ensimmäisellä kierroksella valitsimme hakutuloksista otsikon, tiivistelmän tai vuosiluvun perusteella aineiston. Pyrimme valitsemaan tutkimukseemme 2000-luvun aineistoa, jolloin tieto ei ole vielä merkittävästi muuttunut tähän päivään mennessä. Hylkäsimme myös aineistot, jotka eivät liittyneet tutkimustehtäväämme. Yhteensä 1408 hakutuloksesta hyväksyimme ensimmäisellä kierroksella yhteensä 67 aineistoa.

Toisella kierroksella tutustuimme teosten sisällysluetteluihin sekä luimme artikkelit kokonaan läpi. Hylkäsimme tässä vaiheessa aineistot, jotka eivät sisällysluetteloiden perusteella vastanneet tutkimustehtäväämme. Hylkäsimme myös artikkelit, joiden sisältö ei vastannut tutkimustehtävään. Osaa teoksista ei ollut saatavilla. Toisella kierroksella hyväksyimme 20 aineistoa.

Kolmannella kierroksella luimme kaikki 20 aineistoa läpi. Tässä vaiheessa hylkäsimme vielä viisi aineistoa. Hylättyjen aineistojen sisältö ei vastannut tutkimustehtäväämme tai perhevalmennusta oli käsitelty liian yleisellä tasolla. Lopullisesti hyväksyimme tutkimukseemme 15 aineistoa. Taulukossa 1 esitämme tutkimusten ja artikkeleiden haun sekä perustelut hylätyille aineistoille. Valitut teokset olemme luetelleet taulukkoon, joka löytyy opinnäytetyömme liitteenä (LIITE 5).

TAULUKKO 1. Aineiston haku ja valinta.

TIETO-KANTA	HAKUSANA	HAKU-TULOS	VALITUT 1.kierros	VALITUT 2.kierros	VALITUT 3.kierros
ALEKSI	PERHEVALMENNUS	45	5	2	1
	VANHEMMUUS; VERTAISTUKI	9	1	0	0
ARTO	PERHEVALMENNUS	20	2	2	1
	VANHEMMUUS? KASVU?	11	1	0	0
MEDIC	PERHEVALMENNUS	6	4	3	2
	VANHEM* VERTAISTU*	5	2	2	1
	VANHEMMUUS	98	8	3	2
	PERHEVALM*	26	2	1	1
MELINDA	PERHEVALMENNUS	250	22	4	4
GOOGLE SCHOLAR	PERHEVALMENNUS	822	5	2	2
	PERHEVALM*	6	2	0	0
	VANHEMPAIN- RYHMÄTOIMINTA	110	13	1	1
	YHTEENSÄ	1408	67	20	15



AINEISTON VALINTA	PERUSTELUT HYLÄTYLLE AINEISTOILLE
OTSIKON, TIIVISTELMÄN TAI VUOSILUVUN PERUSTEELLA VALITUT: <ul style="list-style-type: none"> 67 teosta/artikkelia 	<ul style="list-style-type: none"> Vanhempi kuin 2000 -luvun lähde Ei liity tutkimustehtävään
ARTIKKELIEN ASIASISÄLLÖN LUKEMINEN JA TEOSTEN SISÄLLYSLUETTELOON TUTUSTUMINEN: <ul style="list-style-type: none"> 20 teosta/artikkelia 	<ul style="list-style-type: none"> Sisältö ei vastannut tutkimustehtävään Ei saatavilla
ASIASISÄLLÖN PERUSTEELLA VALITUT: <ul style="list-style-type: none"> 15 teosta 	<ul style="list-style-type: none"> Sisältö ei vastannut tutkimustehtävään Perhevalmennuksen käsitteleminen liian yleisellä tasolla

5.2 Aineiston analysoiminen sisällönanalyysillä

Analysoimme saamamme lähteet sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on tekstianalyysi, jossa tarkastellaan valmiita aineistoja. Sisällönanalyysillä saadaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Dokumenttien sisällön kuvaus tehdään sanallisesti. Lähtökohtaisesti systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkijalla on useita tutkimuksia, joissa olevaa tietoa hänen tulee koota ja tiivistää. Sisällönanalyysin avulla tutkija voi laatia luokittelurungon, jonka varassa hän esittää tiivistyksensä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 105 - 107, 120.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä analysointi aloitetaan kysymällä aineistolta tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä ja pelkistämällä aineiston alkuperäisilmaisuja. Aineisto puretaan osiin ja aineistosta nostetaan esille ne asiat, joista tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ja nämä lauseet pelkistetään yksittäisiksi lauseiksi. Aineiston ryhmittelyssä aineistosta nostetut alkuperäisilmaukset käydään tarkasti läpi ja niiden välillä etsitään yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään ja muodostetaan alaluokkia ja nämä alaluokat nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä. Seuraava vaihe analyysissä on yhdistää samansisältöiset alaluokat yhteen ja muodostaa yläluokat. Myös yläluokat nimetään sisältöä kuvaavalla nimellä. Sisällönanalyysillä saadut luokat eivät vielä ole kirjallisuuskatsauksen tulos vaan ne toimivat apukeinona tiivistäen tutkimuksissa olevaa tietoa. Aineisto kootaan uudelleen kokonaisuudeksi, jolla vastataan tutkimuksen tutkimustehtäviin. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 102 - 103, 121.)

Analyysillä pyritään luomaan sanallinen sekä selkeä kuvaus tutkittavasta ilmiöstä, jossa aineisto on järjestelty tiiviiseen ja selkeään muotoon säilyttäen sen sisältämän informaation. Hajonainen aineisto on näin järjestelty selkeäksi ja yhteneväiseksi informaatioksi, jonka pohjalta voidaan tehdä selkeitä sekä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto siis aluksi hajotetaan osiin ja käsitteellistetään, jonka jälkeen se kootaan uudestaan loogiseksi kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110.)

Aineistoista nostimme esiin tärkeät ilmaisut, jotka liittyivät tutkimustehtäväämme. Pelkistimme tekstistä nostetut suorat ja pitkät ilmaisut lyhyiksi ja täsmäviksi ilmaisuiksi. Seuraavaksi esitämme muutaman esimerkin pelkistämisestä.

ESIMERKKI 1.

Toiveena oli myös tavata muita samassa tilanteessa olevia ihmisiä sekä saada uusia tuttavuuksia (Näyhö, Pitkänen & Savolainen 2013, 38).

- ➔ Samassa elämäntilanteessa olevien tapaaminen (Näyhö, Pitkänen & Savolainen 2013, 38).

ESIMERKKI 2.

Vaikka tietoa on tietoa paljon esimerkiksi Internetissä, vanhemmat kaipaavat ammattihenkilöiden antamaa tietoa ja selkeitä ohjeita (Keränen & Sonninen 2009, 26).

- ➔ Ammattihenkilöiden tieto (Keränen & Sonninen 2009, 26).

ESIMERKKI 3.

Kaikki vanhemmat halusivat osallistua perhevalmennukseen, koska kenelläkään ei ollut aikaisempaa kokemusta omasta lapsesta (Näyhö, Pitkänen & Savolainen 2013, 38).

- ➔ Ei aikaisempaa kokemusta omasta lapsesta (Näyhö, Pitkänen & Savolainen 2013, 38).

Koodasimme saman aihealueen pelkistetyt ilmaukset samalla värillä, jonka jälkeen kokosimme pelkistetyistä ilmaisuista alakategoriat. Yhteensä saimme alakategorioita 30. Nämä alakategoriat olemme yhdistäneet edelleen yläkategorioiksi. Saimme yhteensä kuusi yläkategoriaa. Näistä yläkategorioista jatkoimme yhdistämistä yhdistäväksi teemaksi. Vertaistuen ja luotettavan tiedon saamisen abstrahoinnin jätimme yläkategoriavaiheeseen. Tulokset esitämme tulokset kohdassa asiakaslähtöinen perhevalmennus, vauvantuloon ja perhe-elämään valmistautuminen, luotettavan tiedon saaminen sekä vertaistuki otsikoilla. Liitteisiin olemme koonneet kuvat sisällönanalyysin etenemisestä pelkistetyistä ilmaisuista yhdistäviksi teemoiksi (LIITTEET 1 - 4). Abstrahoinnin etenemisen alakategorioista yhdistäväksi teemaksi olemme esittäneet alla olevissa taulukoissa (TAULUKOT 2 - 5).

TAULUKKO 2. Asiakaslähtöinen perhevalmennus.

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	YHDISTÄVÄ TEEMA
KÄYTETTÄVIEN OHJAUS- MENETELMIEN MONIPUOLISUUS	OSALLISTUJIEEN TOIVEIDEN HUOMIOIMINEN	ASIAKASLÄHTÖINEN PERHEVALMENNUS
ASIAKASLÄHTÖISYYS		
OHJAUS RUOHONJUURI- TASOLLA		
KONKREETTINEN TEKEMINEN		
RIITTÄVÄ TIEDOTTAMINEN ENNAKKOON		
AJOITUS	SOPIVA AIKA JA PAIKKA	
AJANKOHTA		
PAIKKA		

TAULUKKO 3. Vauvantuloon ja perhe-elämään valmistautuminen.

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA	YHDISTÄVÄ TEEMA
UUTEEN ELÄMÄN- TILANTEESEEN VALMISTAUTUMINEN	VAUVA-ARKEEN VALMISTAUTUMINEN	VAUVANTULOON JA PERHE-ELÄMÄÄN VALMISTAUTUMINEN
VANHEMMUUDEN TAITOJEN KEHITTYMINEN		
VAUVAN HOITO		
IMETYSOHJAUS		
TUKI PARISUHTEEN JA SEKSUAALISUUDEN MUUTOKSIIN		
VALMISTAUTUMINEN VANHEMMUUTEEN		
ISYYDEN VAHVISTUMINEN		
SYNNYTYSVALMENNUKSESTA APUA	SYNNYTYKSEEN VALMISTAUTUMINEN	
SYNNYTYSKOKEMUKSEEN		
SYNNYTYSSAIRAALAAN TUTUSTUMINEN		

TAULUKKO 4. Luotettavan tiedon saaminen.

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
TIETO LAPSIPERHEIDEN ETUUKSISTA JA PALVELUISTA	LUOTETTAVAN TIEDON SAAMINEN
MONIPUOLINEN JA AJANTASAINEN TIETO	
TARVITTAVAN TIEDON SAANTI	
TIETO RASKAUDEN ETENEMISESTÄ	
ASIAINTUNTIJOIDEN KÄYTTÖ PERHEVALMENNUKSESSA	
TERVEYDENHOITAJA PERHEVALMENNUKSEN TOTEUTTAJANA	

TAULUKKO 5. Vertaistuki.

ALAKATEGORIA	YLÄKATEGORIA
TOISIIN VANHEMPIIN TUTUSTUMINEN	VERTAISTUKI
TARVE JAKSAMISEN TUKEMISEEN	
EMOTIONAALISEN TUEN TARVE	
RYHMÄN LUOTTAMUKSELLISUUS	
MAHDOLLISUUS ISIEN KESKEISEEN KESKUSTELUUN	
RYHMÄN JATKUMINEN SYNNYTYKSEN JÄLKEEN	
PERHEVALMENNUKSEN RYHMÄMUOTOISUUS	

6 TULOKSET

Opinnäytetyön tulokset yhdistyvät kolmesta tutkimuksen keskeisimmästä asiasta: tutkimustehtävistä, vastauksista tutkimustehtäviin sekä tutkijan erittelevästä ja arvioivasta sekä kokonaisnäkemystä hakevasta mielenlaadusta (Hirsjärvi ym. 2007, 256). Tulokset olemme koonneet lähdeaineistosta tehdyn sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysiä tehdessämme työtämme ohjasi tutkimustehtävämme. Lähdeaineistosta nostimme ensin tärkeät ilmaisut, jotka pelkistimme tiiviimpään muotoon. Näistä pelkistetyistä ilmauksista kokosimme yhteensä 30 alakategoriaa, joista edelleen muodostui kuusi yläkategoriaa. Neljästä yläkategoriasta jatkoimme abstrahointia edelleen kahdeksi yhdistäväksi teemaksi. Tulokset esitämme kuuden yläkategorian avulla.

6.1 Osallistujien toiveiden huomioiminen

Vanhemmat kertovat, että neuvolasta saatu henkilökohtainen kutsu kannustaa osallistumaan perhevalmennukseen paremmin, kuin jokin muu kutsumistapa (Pajunen 2012, 57). Tiedonpuute perhevalmennuksesta koetaan esteenä perhevalmennukseen osallistumiseen (Huttunen & Mikkola 2005, 28, 29; Pajunen 2012, 36; Raatikainen 2012, 28, 55). Vanhemmat toivovat saavansa neuvolasta ennakoon materiaalia alustamaan perhevalmennuksessa käytäviä asioita (Jyrkkänen & Nyman 2011, 37; Keränen & Sonninen 2009, 25).

Vanhemmat toivovat, että perhevalmennuksen vetäjät antavat tietoa ennakkoluulottomasti olettamatta mitään vanhempien edeltävästä tietotasosta (Haaponiemi & Kamula 2011, 32). Ryhmän toiveiden huomioimista pidetään tärkeänä asiana ryhmän toimintaa suunniteltaessa (Haaponiemi & Kamula 2011, 34; Kalola & Mannonen 2005, 11). Vanhemmat toivovat, että ryhmästä olisi mahdollista tehdä itsensä näköinen ja, että vetäjät ottaisivat huomioon osallistujien tarpeet (Pajunen 2012, 34).

Vanhemmat toivovat myös ohjeiden ja neuvojen tuomista aivan ruohonjuuritasolle, jolloin niitä on helpompi soveltaa omaan elämään (Slöör-Pylväs 2007, 51). Erityisesti vanhemmat kaipaavat konkreettisia neuvoja vauvan hoitoon sekä vauvan vaatetukseen liittyen (Keränen & Sonninen 2009 25; Vesterlin 2007, 39).

Ohjausmenetelmien toivotaan olevan monipuolisempia, sillä luentojen soveltaminen omaan elämäntilanteeseen saattoi joskus olla vaikeaa (Slöör-Pylväs 2007, 50; Kalola & Mannonen 2005, 32). Ohjausmenetelmiä vanhemmat toivovat kehitettävän niin, että valmennus tapahtuisi ryhmän aktiivisuuden mukaan ja ryhmäläisten olisi mahdollista puhua niin halutessaan (Keränen & Sonninen 2009, 26). Perhevalmennuksessa toivotaan muistettavan myös osallistujien yksilöllisyys (Jokinen 2008, 36.) Henkilökohtaista kädestä pitäen annettavaa ohjausta pidetään hyvänä asiana ja sitä toivotaan lisää (Huttunen & Mikkola 2005, 27).

Vanhemmat korostavat konkreettisten taitojen ohjaamisen merkitystä perhevalmennuksessa (Korhonen & Penttinen 2010, 23). Lisäksi vanhemmat toivovat lisää käytännönläheistä harjoittelua sekä enemmän asioiden konkretisoimista käytännön esimerkkien avulla (Hiltunen & Iivonen 2011, 24; Slöör-Pylväs 2007, 56). Perhevalmennuksen yhteyteen toivotaan myös erilaisia hengitys- ja rentoutumisharjoituksia, joita vanhemmat voisivat kokeilla myös kotona (Haaponiemi & Kamula 2011, 33; Huttunen & Mikkola 2005, 28; Kalola & Mannonen 2005, 29, 32).

6.2 Sopiva aika ja paikka

Vanhemmat toivovat, että erityisesti synnytyksenjälkeisiä perhevalmennuskertoja järjestettäisiin mahdollisimman lähellä omaa kotia ja neuvolaa (Jyrkkänen & Nyman 2011, 27). Vanhemmat toivovat lisäksi, että perhevalmennuksen tilojen suunnittelussa huomioitaisiin se, että äidit ovat raskaana ja näin ollen esimerkiksi istuminen hankalilla tuoleilla voi olla ongelmallista (Kalola & Mannonen 2005, 33; Korhonen & Penttinen 2010, 26).

Perhevalmennuksen asiasisältö ja sen ajoittaminen raskaudensuhteen oikea-aikaisesti täytyisi huomioida perhevalmennusta suunniteltaessa. Näin valmennuksessa saatu tieto olisi hyödynnettävissä, eikä menisi hukkaan. Huonosti ajoitettua ohjausta on esimerkiksi liikuntaneuvonnan antaminen vasta loppuraskaudessa. (Huttunen & Mikkola 2005, 23, 25; Raatikainen 2012, 28.)

Suuriosa vanhemmista kokee, että perhevalmennus tulisi järjestää arkisin. Perhevalmennuksen ajankohdalla on paljon merkitystä sen suhteen pääsevätkö vanhemmat osallistumaan valmennukseen. (Haaponiemi & Kamula 2011, 30; Kalola & Mannonen 2005, 70; Slöör-Pylväs 2007, 22.) Vanhemmat toivovat myös joustavampia aikatauluja valmennuskertojen

suhteen. Esimerkiksi sama ohjelma voisi olla kahdella eri kerralla, jolloin vanhemmat voisivat valita itselleen sopivamman ajankohdan. Näin vanhemmat pääsisivät paremmin osallistumaan perhevalmennuksen kaikille kerroille. (Kalola & Mannonen 2005, 70.)

6.3 Vauva-arkeen valmistautuminen

Suuri syy perhevalmennukseen osallistumiselle on se, ettei vanhemmilla ole aikaisempaa kokemusta omasta lapsesta (Näyhö, Pitkänen & Savolainen 2013, 38). Ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat tarvitsevat paljon rohkaisua sekä kannustusta lapsen hoitoon (Keränen & Sonninen 2009, 27). Vanhemmat kaipaavat konkreettisia neuvoja ja hoito-ohjeita vauva-arkeen (Raatikainen 2012, 39; Korhonen & Penttinen 2010, 26). Vanhemmat toivovat vauvanhoitoon keskittymistä yhtenä suurena asiana perhevalmennuksessa. Käytännön harjoituksia kaivataan esimerkiksi vauvan kylvettämiseen, erilaisiin hoitotoimenpiteisiin ja vauvan käsittelyyn liittyen. (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 44; Huttunen & Mikkola 2005, 28.) Vanhemmat toivovat tunneille mukaan oikeaa ja todentuntuista hoitonukkea, sillä kevyen nukan käsittelystä ei saa oikeaa tuntumaa vauvan hoitoon (Huttunen & Mikkola 2005, 29).

Kirjallisia vauvanhoito-ohjeita kaivataan kotiin viemiseksi, sillä valmennuksessa käytävät asiat eivät välttämättä ole enää muistissa, kun vauva syntyy ja tietoa todella tarvitsee (Huttunen & Mikkola 2005, 28). Vanhemmat haluavat saada myös vinkkejä siihen, mitä tarvikkeita vauvalle tulisi hankkia (Näyhö ym. 2013, 38). Imetys koetaan tärkeänä asiana käytäväksi läpi perhevalmennuksessa. Vanhemmat toivovat erillistä imetystuntia perhevalmennukseen. (Haaponiemi & Kamula 2011, 42; Raatikainen 2012, 39.) Isiä toivotaan mukaan myös imetystä koskevaan perhevalmennuskertaan. Näin miehet saavat tietoa omasta roolistaan imetyksen sujumisen kannalta. (Haaponiemi & Kamula 2011, 42; Kalola & Mannonen 2005, 29.)

Vanhemmat toivovat saavansa tietoa parisuhteen muuttumisesta lapsen syntymän myötä (Näyhö ym. 2013, 38). Vinkit parisuhteen hoitoon liittyen koetaan tärkeäksi (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36; Näyhö ym. 2013, 44). Vanhemmat kokevat kaipaavansa enemmän tietoa seksuaalisuudesta raskauden aikana sekä synnytyksen jälkeen. Seksuaalisuus on äitien mielestä jäänyt perhevalmennuksessa huonosti käsitellyksi asiaksi. (Haaponiemi & Kamula 2011, 40, 44.)

Perhevalmennuksella nähdään olevan merkitystä perheen kehittymiselle (Keränen & Sonninen 2009, 24). Perhevalmennuksella koetaan olevan hyötyä valmistautuessa tulevaan. Perhevalmennuksesta saa luottamusta omaan vanhemmuuteen sekä sieltä saatu tieto lisää luottamusta omiin taitoihin. (Keränen & Sonninen 2009, 24, 27.) Vanhemmuuteen kasvua pidetään vanhempien keskuudessa tärkeänä aiheena. Vanhemmat tuovat esille, että vanhempien jaksaminen, erityisesti äidin jaksaminen, tulisi ottaa esille myös perhevalmennuksessa. (Raatikainen 2012, 29, 31.)

6.4 Synnytykseen valmistautuminen

Vanhemmat haluavat kuulla perhevalmennuksessa synnytykseen liittyvistä teemoista (Kalola & Mannonen 2005, 27; Keränen & Sonninen 2009, 21; Raatikainen 2012, 29, 46). Erityisesti synnytyspelkoon ja sairaalassaoloaikaan liittyviä asioita toivotaan käsiteltäväksi perhevalmennuksessa (Raatikainen 2012, 29). Osa vanhemmista toivoo, että valmennuksessa käsiteltäisiin enemmän synnytykseen liittyviä poikkeustilanteita. Näin mahdollisiin poikkeustilanteisiin olisi helpompi etukäteen valmistautua. (Haaponiemi & Kamula 2011, 39; Huttunen & Mikkola 2005, 26; Keränen & Sonninen 2009, 28.) Tällaisia poikkeustilanteita ovat esimerkiksi synnytyksen alkaminen poikkeavasti (Haaponiemi & Kamula 2011, 39) ja vauvan joutuminen teholle (Keränen & Sonninen 2009, 28). Yhtenä perhevalmennuksen osana osa vanhemmista toivoo lastenosastolla käyntiä (Huttunen & Mikkola 2005, 26).

Synnytyssairaalaan tutustuminen koetaan anniltaan tärkeimmäksi perhevalmennuksen osuudeksi ja siihen tutustumisella koetaan olevan apua synnytyskokemukseen (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36; Huttunen & Mikkola 2005, 27; Korhonen & Penttinen 2010, 23). Synnytyssairaalassa käynti tuo myös varmuutta tulevaan synnytykseen (Huttunen & Mikkola 2005, 27). Tieto synnytysosaston käytänteistä koetaan myös tarpeelliseksi. Vanhemmat kaipaavat tietoa erityisesti synnytyssairaalan käytänteistä isien suhteen (Haaponiemi & Kamula 2011, 39). Synnytysvalmennus toivotaan toteutettavan pääosin ryhmämuotoisena eikä yksilöohjauksena (Huttunen & Mikkola 2005, 28).

Äidit toivovat tietoa siitä, millaista synnytyksen jälkeinen aika on. Tämä vähentäisi yhteydenottojen tarvetta neuvolaan. Tietoa äidit kaipaavat esimerkiksi virtsaamisongelmiin ja yhdyn-täkipuihin liittyen. (Haaponiemi & Kamula 2011, 38.)

6.5 Luotettavan tiedon saaminen

Vanhemmat kokevat perhevalmennuksen hyväksi paikaksi saada vastauksia mieltä askarruttaviin asioihin (Keränen & Sonninen 2009, 24). Osa vanhemmista toi esille, että perhevalmennuksessa olisi hyvä olla kyselytunti tai -menetelmä, jossa vanhemmat voisivat tuoda esille omia mieltä askarruttavia asioita (Jokinen 2008, 36). Vanhemmat pitivät siitä, että perhevalmennuksesta saa luotettavaa tietoa. Esimerkiksi internetistä saatava tieto koetaan usein epäluotettavana. (Hiltunen & Iivonen 2011, 33.)

Vanhemmat toivovat saavansa perhevalmennuksesta monipuolista ja laaja-alaista tietoa. Vaikka internetissä on paljon tietoa saatavana, koetaan sieltä saatava tieto silti epäluotettavaksi. (Keränen & Sonninen 2009, 25.) Vanhemmat kokevat, että esimerkit oikeista kokemuksista elävöittävät pitkäväteisiä luentoja ja kalvoesityksiä (Slöör-Pylväs 2007, 45). Myös havaintomateriaalien käyttöä toivotaan enemmän (Kalola & Mannonen 2005, 29, 64, 65). Tutkimuksista tosin käy ilmi, että vanhemmat kertovat valmennuksessa esitettävien videoiden ja luentomateriaalin sekä jaettavan tiedon olevan joskus vanhaa (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 44, 64; Huttunen & Mikkola 2005, 28, 30).

Perhevalmennuksen ohjaajan ammattitaitoa ja tukea arvostetaan suuresti (Jyrkkänen & Nyman 2011, 28; Keränen & Sonninen 2009, 26, 27). Erityisesti vanhemmat arvostavat terveydenhoitajaa valmennuksen vetäjänä (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 38). Osallistujat olisivat kaivanneet myös omaa tuttua neuvolan terveydenhoitajaansa mukaan valmennuskerroille (Jyrkkänen & Nyman 2011, 25). Vanhemmat toivovat perhevalmennuksen vetäjältä kiireettömyyttä. Vanhemmat kokivat, että kiireessä esitetyistä asioista ei ollut apua. (Huttunen & Mikkola 2005, 26.) Eri alojen asiantuntijoita vanhemmat toivovat käytettävän enemmän hyödyksi perhevalmennuksessa (Kalola & Mannonen 2005, 29, 31). Vauvaperheen vierailu koetaan opettavaisena ja mielenkiintoisena (Jokinen 2008, 34; Slöör-Pylväs 2007, 51).

Perhevalmennukselta toivotaan normaalin raskauden kulun käsittelemistä (Raatikainen 2012, 29). Vanhemmat toivovat myös, että perhevalmennuksessa käsiteltäisiin raskauden aikaisia ongelmia (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36; Keränen & Sonninen 2009, 28). Sikiön kehittymistä koskeva tieto koetaan tarpeelliseksi (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36). Raskauden tuomista fyysisistä ja henkisistä muutoksista vanhemmat kaipaavat myös tietoa (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36; Huttunen & Mikkola 2005, 28). Miehet kokevat,

että lisääntyneen tiedon avulla heidän on helpompi suhtautua raskauteen ja sen tuomiin muutoksiin (Slöör-Pylväs 2007, 46).

Useista tutkimuksista nousi esille vanhempien halu saada lisää tietoa lapsiperheille suunnatuista etuuksista (Haaponiemi & Kamula 2011, 44; Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36; Jokinen 2008, 35; Kalola & Mannonen 2008, 29; Keränen & Sonninen 2009, 26; Raatikainen 2012, 31) ja palveluista (Jokinen 2008, 35; Korhonen & Penttinen 2010, 25, 56). Usein esikoistaan odottavilla vanhemmilla ei välttämättä ole ennakoon tietoa heille tarkoitetuista etuuksista tai palveluista. Erityisesti Kelan lapsiperheiden etuuksia toivotaan käsiteltävän enemmän perhevalmennuksessa. (Jokinen 2008, 35; Keränen & Sonninen 2009, 26.)

6.6 Vertaistuki

Ryhmämuotoinen perhevalmennus koetaan tärkeänä (Haaponiemi & Kamula 2011, 32). Raatikaisen (2012, 34) mukaan parhaimpana valmennuksen ryhmäkokona pidetään 10 - 15 hengen ryhmiä, kun taas Haaponiemen ja Kamulan (2011, 31) mukaan sopivaksi perhevalmennuksen ryhmäkooksi suurin osa vastaajista kertoi 5 - 10 henkilöä. Tärkeintä on, etteivät ryhmäkoot ole liian pieniä tai liian suuria. Vanhempien vastauksista voidaan päätellä, että noin 10 hengen perhevalmennusryhmät ovat sopivan kokoisia.

Ensimmäistä lastaan odottavat vanhemmat tarvitsevat tiedollista ja emotionaalista tukea perhe-elämään (Keränen & Sonninen 2009, 27). Ryhmäläisten samanlainen elämäntilanne motivoi vanhempia osallistumaan perhevalmennukseen (Näyhö ym. 2013, 39; Pajunen 2012, 20, 41). Ryhmältä toivotaan turvallista ja myönteistä ilmapiiriä sekä ryhmäläisiltä keskinäistä luottamusta ja kunnioitusta (Pajunen 2012, 39).

Toisten vanhempien kanssa keskusteleminen ja kokemusten jakaminen koetaan mielekkäänä (Jyrkkänen & Nyman 2011, 25, 29; Keränen & Sonninen 2009, 13, 28; Slöör-Pylväs 2007, 50). Vanhemmat arvostavat ryhmän toisia äitejä ja isejä ja kokevat toisten vanhempien läsnäolon ja muihin vanhempiin tutustumisen tärkeäksi (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 36, 38). Perhevalmennuksessa saatu vertaistuki koetaan kaiken kaikkiaan erittäin tärkeäksi (Huttunen & Mikkola 2005, 39; Jokinen 2008, 31; Kalola & Mannonen 2005, 29; Keränen & Sonninen 2009, 28; Näyhö ym. 2013, 39; Raatikainen 2012, 39; Slöör-Pylväs 2007, 46; Vesterlin 2007, 20, 48).

Vanhemmat kokevat, että samanikäisten tai samanlaisessa elämäntilanteessa olevien pariskuntien kokoaminen yhdeksi perhevalmennusryhmäksi olisi hyvä asia, sillä nuoret ja perheet kaipaavat erilaista tietoa sekä ohjausta kuin vanhemmat ja kokeneemmat odottajat (Huttunen & Mikkola 2005, 24). Vanhemmat haluavat perhevalmennukseen myös lisää keskustelua pienissä ryhmissä, jotta toisiin ryhmäläisiin olisi helpompi tutustua (Kalola & Mannonen 2005, 19).

Suurin osa vastanneista vanhemmista toivoo ensi- ja uudelleensynnyttäjille omia ryhmiä (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 41, 44; Raatikainen 2012, 34, 44). Osa vanhemmista toivoo kuitenkin ensi- ja uudelleensynnyttäjiä samaan ryhmään, jotta kokemuksia voitaisiin vaihtaa paremmin (Kalola & Mannonen 2005, 70). Vanhemmat toivovat, että jokaisella valmennuskerralla osallistujat pysyisi samana. Samat osallistujat jokaisella perhevalmennuskerralla edesauttaa ryhmäläisten tutustumisen toisiinsa ja hyvän ryhmähengen syntymistä. Tämä puolestaan helpottaa keskustelun syntymistä ryhmäläisten kesken. (Hiltunen & Iivonen 2011, 28.)

Vanhemmat kokevat myös, että perhevalmennusryhmän jakautuminen ajoittain äitien ja isien ryhmiin on tärkeää. Se saa ilmapiirin vapautumaan ja keskustelua syntymään paremmin. (Haaponiemi & Kamula 2011, 34; Huttunen & Mikkola 2005, 25; Jokinen 2008, 28, 29.) Slöör-Pylvään (2007, 44) tutkimuksesta tuli esille, että kokonaan erillinen isäryhmä koetaan erityisen hyvänä asiana. Vanhemmat toivat esille, että isäryhmät voivat olla ainoita paikkoja, jossa isät voivat jakaa ajatuksiaan miesten kesken (Puputti-Rantsi 2009, 28; Raatikainen 2012, 48). Osallistujat toivovat perhevalmennukselta miehille suunnattuja luentoja, joissa keskitytään miehen ja isän rooliin (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 44). Isät kokevat pohjatietojen vähäisyyden vuoksi perustietojen tulevan tarpeeseen (Hiltunen & Iivonen 2011, 24).

Lisäksi vanhemmat toivovat, että perhevalmennuksessa otettaisiin huomioon perheen aikaisemmat lapset sekä isovanhemmat (Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 44). Perhevalmennukselta toivotaan myös perheen muun tukiverkoston kartoittamista (Raatikainen 2012, 29, 31, 38).

Osa vanhemmista toi esille, että tuen tarve on suurempi synnytyksen jälkeen kuin ennen synnytystä. Tämän vuoksi vanhemmat toivovat synnytyksen jälkeisiä vanhempainvalmennuksia ja -ryhmiä. (Haaponiemi & Kamula 2011, 34; Hakala-Virkkala & Törmäkangas 2012, 4; Kalola & Mannonen 2005, 30.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET SEKÄ NIIDEN POHDINTA

Johtopäätöksinä tutkimustehtäväämme esitämme seuraavaa. Yleisesti perhevalmennus koetaan hyödyllisenä ja tärkeänä. Varsinkin ensisynnyttäjille perhevalmennus on tarpeellinen, sillä heillä ei ole aikaisempaa kokemusta omasta lapsesta. Perhevalmennuksesta toivotaan saatavan tukea muilta ryhmäläisiltä ja perhevalmennuksen vetäjältä. Perhevalmennuksesta toivotaan saatavan monipuolista tietoa, jolloin synnytyksen jälkeen neuvolaan ei tarvitse olla koko ajan yhteydessä jokaisesta asiasta.

Tutkimuksista kävi ilmi, että synnytysairaalaan tutustuminen koetaan tärkeimmäksi perhevalmennuksen osaksi. Synnytysvalmennuksen koetaan olevan apuna synnytyskokemuksessa. Synnytysairaala käynnillä ohjaavien kättilöiden tulisi olla asiantuntevia ja kiireettömiä. Synnytyksestä läpikäytessä myös tulisi ottaa huomioon mahdolliset poikkeustilanteet synnytykseen liittyen. Vanhemmat toivovat mahdollisuuksien mukaan myös keskolassa ja lastenosastolla käyntiä. Sairaalakäytänteet eivät ole kaikille odottajille tuttuja, joten esimerkiksi käytänteistä isien suhteen tulisi ohjata paremmin. Mahdollisia hengitys- ja rentoutumisharjoituksia voisi liittää osaksi synnytysvalmennusta.

Sisällönanalyysistä saatujen tulosten perusteella yksi tärkeimmistä vanhempia perhevalmennukseen motivoivista tekijöistä on muut valmennukseen osallistujat. Useista tutkimuksista tuli esille vertaistuen merkitys vanhemmille. Ensisynnyttäjillä ei välttämättä ole lähipiirissä muita samassa elämäntilanteessa olevia, joten perhevalmennus on heille hyvä paikka jakaa ajatuksia ja kokemuksia. Perhevalmennuksesta toivotaan saatavan ystäviä, joiden kanssa on mahdollista tavata myös perhevalmennuksen jälkeen. Varsinkin isille perhevalmennus voi olla ainoa paikka, jossa he pääsevät keskustelemaan samassa elämäntilanteessa olevien miesten kesken.

Tiedottaminen perhevalmennuksesta etukäteen neuvolassa on useiden tutkimuksiin vastanneiden mielestä heikkoa ja tiedon puute on syynä perhevalmennuksesta pois jättäytymiseen. Perhevalmennuksesta tulisi tiedottaa perheille ajoissa. Perhevalmennuksen sisällöstä toivotaan ennakoon tietoa, jolloin osaa valmistautua paremmin perhevalmennuskerroille. Ennakkotieto lieventää myös osallistumiseen liittyvää jännitystä. Henkilökohtainen kutsu koetaan tärkeäksi ja se myös osaltaan motivoi osallistumaan perhevalmennukseen. Ollessamme neuvolarajoituksissa olemme huomanneet perhevalmennuksen informoinnin melko vä-

häiseksi. Tulevana kehittämistehtävänäämme valmistuva motivoiva esitemateriaali perheille jaettavaksi Kainuun neuvoloihin helpottaa toivottavasti vanhempien motivointia perhevalmennukseen osallistumiseen. Tällä hetkellä odottaville vanhemmille kerrotaan yleensä vain ensimmäisellä neuvolakäynnillä tulevista perhevalmennuskerroista ja mahdollisuudesta osallistua niihin halutessaan.

Perhevalmennus tulisi ajoittaa niin, että perhevalmennuskerran sisältö vastaa raskauden vaihetta. Tällöin tieto on vanhemmille oikean aikaista, eikä vanhemmat koe tiedon olevan heille tarpeetonta tällä hetkellä. Perhevalmennukseen osallistumisen helpottamiseksi saman sisällöllisiä kertoja tulisi järjestää useammin, jotta vanhemmat voivat itse valita aikatauluunsa sopivamman ajan. Perhevalmennuksen ajankohdasta ryhmän kesken tulisi keskustella, sillä tutkimuksista kävi ilmi, että osa vanhemmista toivoo perhevalmennuksen sijoittuvan viikonlopuille ja osalle vanhemmista arki-illat sopivat paremmin. Kainuussa perhevalmennusryhmät on koottu laskettujen aikojen perusteella, eikä vanhemmilla ei ole mahdollisuutta päättää itselleen sopivaa aikataulua. Tämän vuoksi perheet mahdollisesti joutuvat jättämään perhevalmennuksen väliin. Perhevalmennus tulisi myös järjestää tiloissa, joihin on helppoa ja turvallista tulla. Tilojen tulisi olla viihtyisiä ja erityisesti raskaana olevan jaksaminen tulisi ottaa huomioon tilojen suunnittelussa. Raskaana olevien on miellyttävämpää istua pehmeillä ja mukavilla tuoleilla.

Perhevalmennuksen vetäjien tulisi antaa odottajille mahdollisimman tuoretta ja luotettavaa tietoa. Vanhemmat toivovat myös kirjallista materiaalia perhevalmennuksessa käytävistä asioista. Ohjeiden tulisi olla kaikkien ymmärrettävissä. Havaintomateriaalit ja käytännön esimerkit elävöittävät luentoja. Useissa tutkimuksissa kävi ilmi, että vanhemmat kaipaavat lisää tietoa varsinkin lapsiperheiden etuuksista. Kansaneläkelaitoksen asiantuntijan käynnistä perhevalmennuksessa olisi varmasti hyötyä monille perheille.

Vanhempien toiveet tulisi ottaa huomioon perhevalmennusta suunniteltaessa. Jokaisen ryhmän tulisi pystyä itse vaikuttamaan omien perhevalmennuskertojen sisältöön. Perhevalmennuksen tulisi olla asiakaslähtöistä ja vanhempien tarpeisiin vastaavaa. Tietoa annettaessa ei tulisi olettaa mitään vanhempien aiemmasta tietotasosta, mutta vetäjän olisi hyvä kartoittaa vanhempien aiempia kokemuksia. Perhevalmennukseen olisi hyvä sisällyttää kyselytuntia tai menetelmä, jossa vanhempien olisi mahdollista esittää mieltä askarruttavia kysymyksiä.

Osallistuimme itsekkin opinnäytetyön teon puitteissa useampaan Kajaanin perhevalmennuskertaan. Mielestämme perheitä olisi voinut ottaa enemmän huomioon yksilöinä, sillä perhevalmennus toteutuu saman kaavan mukaan joka ryhmälle. Ensimmäisellä perhevalmennuskerralla olisi hyvä kartoittaa ryhmän toiveita perhevalmennuksesta. Perhevalmennusta tulisi kehittää enemmän asiakaslähtöisemmäksi.

Käyttämissämme tutkimuksissa käsitellään perhevalmennusta äideille ja isille tarkoitettuna asiana. Myös Kainuun perhevalmennuksen sisällöstä nousee selvästi esille äidit ja isät perhevalmennuksessa. Sateenkaariperheitä tai yksinhuoltajaperheitä ei mielestämme oteta huomioon perhevalmennuksen suunnittelussa. Perhevalmennusta toteutetaan valitettavasti edelleen sen uskomuksen mukaan, että jokaisessa perheessä on äiti ja isä. Nykypäivänä kuitenkin on yhä enemmän sateenkaariperheitä ja yksinhuoltajaperheitä. Varsinkin yksinhuoltajaäiti kaipaisi paljon tukea raskauteen ja äidiksi tuloon. Perhevalmennuksessa tulisi ottaa enemmän huomioon perheiden yksilöllisyys, sillä jokaisessa perheessä ei ole tänä päivänä sekä äitiä että isää.

Perhevalmennuksen vetäjän ammattitaito motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen, sillä ammattihenkilöltä perheet saavat tarpeellista tukea ja tietoa. Erityisesti terveydenhoitajaa toivotaan perhevalmennuksen vetäjäksi, sillä terveydenhoitajaa arvostetaan. Eri asiantuntijoiden käyttöä toivotaan lisää ja erityisesti neuvoloiden ja synnytysairaalan välistä yhteistyötä toivotaan parannettavan. Ajoittain perhevalmennuksesta ja synnytysvalmennuksesta saatava tieto on päällekkäistä ja ristiriitaista. Kainuussa toteutettava perhevalmennus on mielestämme melko moniammatillista. Perhevalmennuksen toteuttamisessa on mukana ainakin terveydenhoitaja, fysioterapeutti, suuhygienisti, isätyöntekijä, kättilö, sosiaalityöntekijä, seurakunta ja varhaiskasvatus.

Useissa tutkimuksissa vanhemmat olivat nostaneet tärkeäksi toiveeksi isien ja äitien jakautuminen omiin ryhmiinsä. Vanhempien on helpompi keskustella omissa pienemmissä ryhmissään tuntemuksista isäksi ja äidiksi tulemisesta. Isät sekä äidit tutustuvat myös paremmin tällöin toisiinsa. Varsinkin isille nämä isäryhmät voivat olla ainoita paikkoja vaihtaa tuntemuksia ja ajatuksia. Kainuussa isätyöntekijä osallistuu mahdollisuuksien mukaan perhevalmennukseen. Isätyöntekijän mukana olo mahdollistaa äitien ja isien jakautumisen omiin ryhmiinsä, jolloin isät pääsevät jakamaan kokemuksia isätyöntekijän johdolla.

Yhdeksi vanhempien toiveeksi perhevalmennuksesta nousi käytännön harjoitukset, varsinkin konkreettista vauvan hoidon harjoittelua toivotaan. Oikea hoitonukke tunneilla lisäisi todellista tuntumaa vauvan hoitoon. Tarpeellisenä vanhemmat kokevat vauvaperheen osallistumisen vauvanhoitotunnille. Perhevalmennuksen koetaan tukevan vanhemmuuteen kasvua. Vanhemmille tulisi kertoa varhaisen vuorovaikutuksen ja kiintymyssuhteen luomisen tärkeydestä. Äidiksi ja isäksi tuleminen on parisuhteelle suuri muutos, parisuhteen hoitoon toivottiin vinkkejä ja tukea. Seksuaalisuudesta raskauden aikana ja synnytyksen jälkeen toivottiin puhuttavan perhevalmennuksessa.

7.1 Kuusi perhevalmennukseen osallistumiseen motivoivaa tekijää

Kokosimme johtopäätöksiä kuusi perhevalmennukseen osallistumiseen motivoivaa tekijää. Nämä kuusi tekijää nostimme sisällönanalyysistä nousseista yläkategorioista. Sama lista löytyy myös opinnäytetyön liitteenä (LIITE 6). Liite on helppo tulostaa esimerkiksi muistilistaksi terveydenhoitajien käyttöön.

1. Perhevalmennuksesta saatava vertaistuki
2. Neuvot ja tuki vauva-arkeen valmistautumiseen
3. Ammattilaisilta saatava luotettava tieto
4. Osallistujien toiveiden huomioiminen
5. Perhevalmennuksesta saatava varmuus synnytyskokemukseen
6. Osallistujille sopiva aika ja paikka

8 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyömme eettisyyttä sekä luotettavuutta. Arvioimme koko opinnäytetyöprosessiamme sekä pohdimme omaa ammatillisista kasvuamme sen aikana.

8.1 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkijan on otettava huomioon monet tutkimuksen tekoon liittyvät eettiset kysymykset. Tutkimuksen periaatteiden tunteminen sekä toimiminen niiden mukaan ovat jokaisen tutkijan omalla vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön toteuttamista tutkimuksen teossa. (Hirsjärvi, ym. 2007, 23.)

Opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen allekirjoitimme yhdessä toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen. Sopimuksen myötä molemmat osapuolet ovat sitoutuneita tekemään opinnäytteen ennalta sovitun aikataulun mukaisesti. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksenamme oli kirjallisuuskatsauksen lisäksi tehdä motivoiva esitemateriaali perhevalmennuksesta Kainuun neuvoloihin perheille jaettavaksi. Kuitenkin prosessin edetessä ymmärsimme tehtävän laajuuden ja yhdessä kaikkien osapuolien kesken sovimme esitemateriaalin valmistumisesta myöhempänä kehittämistehtävänä, jonka aloitamme heti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Opinnäytetyömme on kirjallisuuskatsaus, joten se ei edellyttänyt kyselyjen tai haastattelujen tekemistä yksityishenkilöiltä, joten emme tarvinneet erillistä lupaa tutkimuksen tekemiseen. Emme siis joutuneet pohtimaan, mitä eettistä haittaa tutkimuksemme voisi tuottaa tutkittaville henkilöille.

Tutkijan täsmällinen selostus tutkimuksen kulusta ja toteuttamisesta parantavat tutkimuksen luotettavuutta. Täsmällisyys tulee muistaa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Laadullisessa sisällyönanalyysissä keskeisintä on luokittelu. (Hirsjärvi ym. 2007, 227.) Olemme raportoineet tutkimuksemme kulun mahdollisimman selkeästi ja tarkasti. Taulukkoihin ja kuvioihin olemme koonneet tutkimuksen vaiheet mahdollisimman tarkasti selkiyttämään lukijalle tutkimuksen etenemistä. Luokittelun etenemistä lukija voi seurata liitteistä löytyvistä kuvioista (LIITTEET 1 - 4). Aineiston hausta ja valinnasta olemme myös esittäneet taulukon, josta löytyvät

myös perustelut hylätylle aineistolle (TAULUKKO 1). Taulukoiden ja kuvioden toivomme helpottavan opinnäytteemme lukemista. Lukijan on helppo etsiä taulukoista olennaisia asioita opinnäytteemme tuloksista. Näin lukijan ei ole välttämätöntä lukea koko opinnäytetyötä.

Lopulliset tutkimuksen tulokset olemme koonneet tulokset luvun alle. Tuloksiin olemme koonneet sisällönanalyysin avulla saamiemme vastauksia tutkimuskysymykseemme. Johtopäätökset olemme koonneet oman johtopäätökset ja niiden pohdinta luvun alle. Johtopäätöksinä kokosimme kuusi perhevalmennukseen osallistumiseen motivoivaa tekijää, jotka ovat helposti vietävissä käytäntöön.

Eettistä tutkimusotetta noudatimme myös sillä, ettemme plagioineet suoraan muiden tekstiä. Plagiointi tarkoittaa toisen tekstin tai kuvien luvatonta kopioimista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012). Olemme myös toimineet toisiamme kohtaan kunnioittavasti ja ottaneet yhdessä vastuuta työmme valmistumisesta. Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme jokainen noudattaneet sovittuja aikatauluja ja työnjakoa.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Teimme sisällönanalyysimme laadullisella sisällönanalyysillä, joten luotettavuuden arviointia peilasimme kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointikriteereihin. Aineistolähtöisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa ei ole selkeitä kriteereitä, mutta kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä tulisi jollain tavoin arvioida (Hirsjärvi, ym. 2007, 227). Yleisesti hyväksytyjen arviointikriteerien puuttumisesta huolimatta voidaan joitakin kriteerejä esittää, joilla on mahdollista arvioida myös aineistolähtöistä tutkimusta. Aineistolähtöisessä tutkimuksessa luotettavuuden arviointi kohdistuu koko tutkimusprosessiin. Erityisesti huomiota kiinnitetään tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analyysiin ja tutkimuksen raportointiin. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 1997, 216).

Luotettavuuden arviointikohteena voidaan käyttää siis tutkimusprosessin kokonaisuutta lähtökohdista raportointiin. Tällöin huomio kiinnittyy tutkittavan ilmiön tunnistamiseen ja ilmiöstä tehtävän tutkimuksen merkityksen perustelemiseen ja tutkimustehtävien nimeämiseen. (Kylmä, Vehviläinen-Julkunen & Lähdevirta 2003, 613.) Tutkimusmetodien ja analyysin tarkka kuvaaminen sekä ennakkokäsitysten muuttuminen tutkimuksen edetessä sekä useamman tutkijan osallistuminen analysointiin lisäävät laadullisen tutkimuksen luotettavuutta.

Tutkimusraportti tulee kirjoittaa riittävän yksityiskohtaisesti, niin että lukijan on mahdollista päätellä, ovatko tulokset siirrettävissä. (Aira & Seppä 2010, 808.) Olemme kirjottaneet opinnäytetyöraporttimme mahdollisimman selkeästi ja yksityiskohtaisesti. Tulokset ja tutkimusprosessin etenemisen olemme kuvanneet tarkasti tekstiin ja taulukoita käyttäen, jotta ne olisivat siirrettävissä.

Tutkijatriangulaatiolla tarkoitetaan, että tutkimukseen on osallistunut useampia tutkijoita aineiston kerääjinä, sekä tulosten analysoijana ja tulkitsijoina (Hirsjärvi, ym. 2007, 228). Kolmen tutkijan yhteistyö parantaa tutkimuksemme luotettavuutta ja lisää kriittistä otetta.

Opinnäytetyömme on kirjallisuuskatsaus, jonka vuoksi jouduimme pohtimaan hakemamme aineiston luotettavuutta. Meidän täytyi kuvata aineistosta saadut tulokset mahdollisimman todenmukaisesti ja huolellisesti. Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä paransimme kriittisellä ja arvioivalla asenteella (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 184).

Ennen tiedonhaun aloittamista kävimme Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjaston järjestämän tiedonhakukoulutuksen. Koulutuksessa saimme vinkkejä erilaisten kirjastotietokantojen käyttöön.

Lähdekritiikkiä tarvitaan jo valitessa kirjallisuutta. Tutkijan on oltava kriittinen lähteitä valitessaan sekä niitä tulkittaessaan. (Hirsjärvi, ym. 2007, 109.) Tutkimukseen pyrimme valitsemaan mahdollisemman uusia lähteitä. Kaikki tutkimuksessa käyttämämme aineisto on 2000-luvulta. Näin tieto on mahdollisimman tuoretta, käyttökelpoista ja sovellettavissa tähän päivään. Kirjallisuuskatsauksen edetessä päädyimme siihen, että käytämme tutkimuksessamme lähteenä myös muita opinnäytteitä. Tähän päädyimme, koska aiheesta oli tehty eniten juuri opinnäytetöitä ja näistä saimme omaan tutkimustehtäväämme parhaiten vastaavaa tietoa. Opinnäytetöiden käyttö tutkimuksessa vaikuttaa kuitenkin jonkin verran tutkimuksemme luotettavuuteen, sillä opinnäytetyöt ovat harjoitusluonteisia tutkimuksia. Valitsimme vain suomalaista aineistoa tutkimukseemme, sillä Suomessa toteutuva perhevalmennus on oma-laatuista eikä siitä tehtyjä tutkimuksia löydy muualta maailmasta.

Käytimme opinnäytetyössämme vain alkuperäisiä lähteitä. Toissijaisten lähteiden käyttöä vältimme. Myös oikein merkityt lähdeviitteet ja lähdeluettelo lisäävät työmme luotettavuutta (Hirsjärvi ym. 2007, 350). Lukija voi halutessaan etsiä opinnäytetyössämme esiin tulleista asioista lisää tietoa alkuperäislähteistä. Opinnäytetyömme luotettavuuden lisäämiseksi olem-

me koonneet liitteeksi taulukon kirjallisuuskatsauksessamme käyttämiemme tutkimusten tiedoista (LIITE 5).

8.3 Opinnäytetyöprosessin ja oman ammatillisen kasvun arviointi

Keväällä 2012 otimme yhteyttä eri organisaatioihin sähköpostitse. Toiveissamme oli tehdä opinnäytetyö liittyen äitiys- tai lastenneuvolaan. Saamistamme aiheista valitsimme Kainuun perhevalmennuksen, koska koimme sen mielenkiintoisimmaksi. Perhevalmennus on osa äitiysneuvolatoimintaa Suomessa. Mahdollisina tulevina äitiysneuvolan terveydenhoitajina perhevalmennus voi olla osa työtehtäviämme.

Aiheanalyysiä tehdessämme aiheen rajaaminen tuotti eniten vaikeuksia. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä on muuttunut useaan kertaan opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa tutkimusmenetelmäksi kuitenkin varmistui kirjallisuuskatsaus, sillä aikataulullisesti koimme tämän tutkimusmenetelmän parhaaksi.

Opinnäytetyömme edetessä olemme syventäneet tietämystämme perhevalmennuksesta. Olemme erityisesti oppineet paljon vanhempien kokemuksista perhevalmennuksesta eri puolilta Suomea, sillä kirjallisuuskatsauksessa käyttämämme tutkimukset ovat valmistuneet eri puolilla Suomea. Uskomme voivamme hyödyntää opinnäytetyöprosessin aikana saamaamme tietoa myöhemmin työelämässä esimerkiksi suunnitellessamme asiakaslähtöisempää perhevalmennusta. Ymmärsimme opinnäytetyötä tehdessämme perhevalmennuksen tärkeyden odottaville perheille. Perhevalmennus voi olla useille vanhemmille ensimmäinen paikka, jossa pysähtyä kunnolla miettimään omaa muuttuvaa elämäntilannetta. Vanhemmat saavat perhevalmennuksesta myös aiheita kotona käytävään kahdenkeskiseen keskusteluun. Perhevalmennuksesta saatava vertaistuki nousi esille usein opinnäytetyöprosessimme aikana. Kaikilla odottavilla vanhemmilla ei välttämättä ole ystäviä tai tuttuja, joiden kanssa jakaa ajatuksia vanhemmaksi tulosta, jolloin perhevalmennuksesta saatava vertaistuki on korvaamatonta. Perhevalmennuksen lisäksi olemme myös etsineet paljon tietoa opinnäytteemme teoriaosaan varhaisesta vuorovaikutuksesta, kiintymyssuhteesta ja vanhemmuuteen kasvusta.

Opinnäytetyötä tehdessämme kehitimme omaa tutkimusosaamistamme. Saimme kokonaisvaltaisen käsityksen siitä, miten kirjallisuuskatsaus etenee. Aluksi tiedonhaun toteuttaminen tuntui haasteelliselta, mutta haun edetessä opimme käyttämään eri hakukoneita ja löytämään

hyviä asiasanoja. Aineistoja valitessa jouduimme käyttämään kriittisyyttä ja pohtimaan aineiston vastaavuutta tutkimustehtäväämme. Prosessin aikana opimme tekemään myös laadullista sisällönanalyysia ja raportoimaan siitä saadut tulokset. Koko opinnäytetyöprosessin aikana täytyi muistaa tutkimuksen eettisyyden sekä luotettavuuden säilyminen. Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jossa käytetään jo ennalta tutkittua tietoa. Aikaisempia tutkimuksia käytettäessä tuli muistaa, että tiedon tulee pysyä mahdollisimman muuttumattomana.

Opinnäytetyötä tehdessä kehitimme kompetensseista yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön terveydenhoitotyön osaamista, terveyden edistämisen osaamista, ympäristö terveyden edistämistä sekä yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamista. Perhevalmennus edistää osaltaan kokonaisuudessaan perheiden terveyttä ja hyvinvointia. Perhevalmennuksessa käsitellään perheen muodostumisen kannalta tärkeitä teemoja, kuten parisuhdetta ja seksuaalisuutta. Terveydenhoitajan on tärkeää tunnistaa voimavaroja ja riskitekijöitä. Odottavan perheen kanssa tulisi käydä läpi vanhempien tukiverkostoa. Perhevalmennus on yksi hyvä paikka vanhemmille saada vertaistukea ja lujittaa tukiverkostoaan. Perhevalmennuksessa annettavan tiedon tulee olla luotettavaa ja näyttöön perustuvaa.

Terveydenhoitajan tulee huomioida ympäristöstä nousevat uhat lapselle ja hänen perheelleen. Tällaisia uhkia voi olla esimerkiksi perheen taloudellinen tilanne tai tapaturmat. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tulee verkostoitua ja tehdä yhteistyötä moniammatillisesti. Perhevalmennus toteutuu Kainuussa moniammatillisesti. Teimme opinnäytetyötä yhteistyössä terveydenhoitajan ja ohjaavan opettajamme kanssa. Osallistuessamme palaveriin, jossa perhevalmennuksen toteuttajat avasivat osaltaan perhevalmennuskertojen sisältöä, pääsimme tutustumaan myös muiden perhevalmennusta toteuttavien tahojen toimintaan. Valmiin opinnäytetyön tulokset esittelemme palaverissa, johon osallistuu perhevalmennuksen toteuttajia. Näin varmistamme, että opinnäytetyömme tulokset tulevat kuuluksi ja perhevalmennuksen toteuttajat voivat niihin syventyä sekä hyödyntää myöhemmin työssään.

Opinnäytesuunnitelmavaiheessa olimme suunnitelleet aikataulua ja aikatauluttaneet myös kesälle opinnäytteen tekemistä. Opinnäytetyömme etenemistä kuitenkin hidasti kesätyöt eri paikkakunnilla, jolloin alkusyksyyn jäi paljon tekemistä. Opinnäytetyömme valmistui kuitenkin aikataulun mukaisesti. Opinnäytteen tekemisessä tulee tehdä hyvää yhteistyötä. Vaikka meitä oli kolme opinnäytteen tekijää, koemme jokaisen olleen mukana opinnäyteprosessissa tasapuolisesti. Jokainen antoi oman panoksensa ja pääsi vaikuttamaan opinnäytetyöhömmme. Dropbox ja Facebook mahdollistivat opinnäytetyön tekemisen kesän aikana, jolloin oli on-

gelmallista tehdä opinnäytetyötä yhdessä. Syksyllä jälleen pääsimme tekemään opinnäytetyötä yhdessä.

Varsinkin opinnäytteen alkutaipaleella saimme ohjaavalta opettajalta paljon hyviä ohjeita opinnäyteprosessiimme. Kirjallisuuskatsausta ja sisällönanalyysiä toteutimme melko itsenäisesti, sillä kesällä oli hankala saada ohjausta opettajalta. Opinnäytetyön esityksessä saimme melko paljon korjausehdotuksia vertaisilta sekä ohjaavalta opettajalta. Ennen lopullisen opinnäytetyön palauttamista meille jäi vielä paljon tekemistä ja korjattavaa, jolloin hyödynsimme enemmän ohjaavan opettajamme tietämystä.

8.4 Jatkotutkimusaiheet

Perhevalmennusta on tutkittu melko paljon ympäri Suomea. Myös Kainuussa on valmistunut lähivuosien aikana pari opinnäytetyötä perhevalmennukseen liittyen. Valitsimme opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi systemaattisen kirjallisuuskatsauksen, sillä aiemmin tutkittua tietoa perhevalmennuksesta löytyy kattavasti. Koemme, että perhevalmennuksen lisätutkiminen ei enää anna uusia tuloksia.

Kainuussa perhevalmennusta on kuitenkin kehitetty ja uudistettu viimeaikoina, jolloin vanhempien mielipiteet perhevalmennuksen sisällöstä ovat voineet muuttua. Isien kokemuksia perhevalmennuksesta ei ole paljon vielä tutkittu. Jatkotutkimusaiheeksi perhevalmennuksen osalta ehdotamme Kainuulaisille isille kyselytutkimuksen suorittamista, jossa kartoitetaan isien kokemuksia perhevalmennuksesta.

Opinnäytetyössämme löysimme vastauksia siihen, mikä motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen. Yksi perhevalmennukseen motivoivista tekijöistä on hyvä ennakkotiedottaminen neuvolassa. Opinnäytetyömme tilaaja on toivonut heidän perhevalmennusesitteensä uudistamista. Jatkotutkimusaiheena kehittämistehtävässä selvitämme millainen esitemateriaali motivoi perheitä osallistumaan perhevalmennukseen ja kehittämistehtävämme rakennamme Kainuun neuvoloihin esitemateriaalin perhevalmennuksesta perheille jaettavaksi.

LÄHTEET

Ahlqvist, S. & Kanninen, K. 2003. Varhaisen vuorovaikutuksen arviointi. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy. 339 - 363.

Aira M. & Seppä K. 2010. Laadullinen ja määrällinen tutkimus lääketieteessä. Suomen Lääkärilehti 9/2010 vsk 65.

Ellilä M., Hakulinen-Viitanen T., Yli-Soininmäki T. & Korpilahti U. 2013. Määräaikaisten terveystarkastusten käyntirunko. Teoksessa Klemetti R. & Hakulinen-Viitanen T. (toim.) Äitiysneuvolaopas. Suosituksia äitiysneuvolatoimintaan. 67 - 74.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. Helsinki: Edita.
Haaponiemi, A & Kamula, M. 2011. Vanhempien kokemuksia ja kehittämis ehdotuksia perhevalmennuksesta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäyte.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K., Tervaskanto - Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita.

Hakala-Virkkala, S. & Törmäkangas, J. 2012. Hyvä perhevalmennus: JYTA-alueen vanhempien ja terveydenhoitajien mielipiteitä perhevalmennuksesta. Centria ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Hakulinen-Viitanen, T., Pelkonen, M. & Haapakorva, A. 2005. Äitiys- ja lastenneuvolatoiminta Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2005:22. Helsinki.

Viitattu 2.4.2013:

<http://www.sosiaaliportti.fi/File/07979d41-d551-46a3-8f99-8810cf31b0b2/%C3%84itiys-%20ja%20lastenneuvolatoiminta.pdf>

Hermanson, E (a). 2012. Vanhemmuuden roolikartta. Duodecim. Viitattu 20.2.2013: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00206

Hermanson E (b). 2012. Varhainen vuorovaikutus ja itsetunnon kehitys. Duodecim. Viitattu 27.3.2013:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kot00302

Hiltunen, T. & Iivonen, E. 2011. Ensimmäistä lastaan odottavien perheiden odotuksia ja kokemuksia Turun uudesta perhevalmennusmallista. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäyte.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Huttunen, J. 2012. Mitä terveys on? Duodecim. Viitattu 2.4.2013:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Huttunen, M. & Mikkola, A. 2005. Ensisynnyttäjävanhempien kokemuksia Kokkolan perhe- ja synnytysvalmennuksesta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset – Huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku. 3 - 9.

Jokinen, E-L. 2008. Vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Juutilainen, K. Vauvan Vanhemmaksi. ”Vauvan vanhemmaksi” - koulutuspäivä 30.10.2012. Kajaani.

Jyrkkänen, A-K. & Nyman, S. 2011. Ensimmäisen lapsen saaneiden perheiden kokemuksia Turun uudesta perhevalmennusmallista. Synnytyksen jälkeiset perhevalmennuskerrat. Turun ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kalola, A. & Mannonen, S. 2005. Vanhempien mielipiteitä perhevalmennuksesta. Lahti: Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Keränen, L. & Sonninen, N. 2009. Uudistettuun perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien kokemuksia Kajaanin Lehtikankaan neuvolassa. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Keski-Heikkilä, S. 2009. Nettivertautuki ei korvaa vertaisryhmätapaamisia. *Allergia & Astma* 39 (3 - 4), 31.

Korhonen, A. & Penttinen, S. 2010. ”Mitä sit, ku se laps tulloo?” Vanhempien kokemuksia Iisalmessa toteutettavasta perhevalmennuksesta. Savonia ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Kukkurainen, M L. 2007. Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Duodecim. Viitattu 17.10.2013: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322

Kylmä J., Vehviläinen-Julkunen K. & Lähdevirta J. 2003. Laadullinen terveystutkimus – mitä, miten ja miksi? Duodecim. Viitattu 5.11.2013: <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo93495.pdf>

Kääriäinen, M. & Lahtinen, M. 2005. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus tutkimustiedon jäsentäjänä. *Hoitotiede* 1/2006, 37 - 45.

Lindholm, M. 2007. Neuvola osana perusterveydenhuoltoa. Teoksessa Armanto, A. & Koistinen, P. (toim.) *Neuvolatyön käsikirja*. Hämeenlinna: Tammi. 19 - 25.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. Vanhemmuus ja kasvatus. n. d. Viitattu: 16.1.2013: http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/vanhemmuus_ja_kasvatus/lapsen_ja_vanhemman_varhainen_vu/

Mäntymaa, M., Luoma, I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. *Duodecim* 119 (6), 459 - 465.

Noppari, E. 2005. Lapsen ja nuoren mielenterveyden edistäminen. Teoksessa Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. (toim.) *Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja*. Jyväskylä: Tammi. 312 - 336.

Näyhö, M., Pitkänen, U. & Savolainen, M. 2013. Vantaalaisten vanhempien kokemuksia monitoimijaisesta perhevalmennuksesta ja parisuhteen käsittelystä perhevalmennuksessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Paananen R., Ristikari T., Merikukka M., Rämö A. & Gissler M. 2012. Lasten ja nuorten hyvinvointi. Kansallinen syntymäkohortti 1987 –tutkimusaineiston valossa. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 52/2012.

Pajula, P. 2012. Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme. Vertaistuki äiti-vauvaryhmässä. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu-tutkielma.

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. Juva: WSOY.

Perhevalmennuksen käsikirja. 2007. Monitoimijaisen perhevalmennuksen kehittäminen. Helsinki. Viitattu 9.1.2013:

<http://www.sosiaaliportti.fi/File/fdb8b4d7-69c1-4e24-8356-557c9b204604/Perhevalmennuksen%20k%C3%A4sikirja.pdf>

Perhevalmennuksen sisältö. 2013. Kainuu.

Pudas-Tähkä, S-M. & Axelin, A. 2007. Systemaattisen kirjallisuuskatsauksen aiheen rajaaminen, hakutermit ja abstraktien arviointi. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku. 46 - 57.

Punamäki, R-L. 2002. Kiintymyssuhteen ja traumaattisen kokemuksen yhteys. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy. 174 - 197.

Puputti-Rantsi, A. 2009. Isien tuen ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä. Perhevalmennus isyyteen kasvamisen tukena. Turun yliopisto. Hoitotieteenlaitos. Pro gradu-tutkielma.

Puura, K. & Mäntymaa, M. 2010. Vanhemman ja vauvan vuorovaikutus. Teoksessa Deufel, M. & Montonen, E. (toim.) Onnistunut imetys. Tampere: Duodecim. 24 - 27.

Puustinen-Korhonen, A. 2012. Vertaisryhmätoiminta. Lastensuojelunkäsikirja. Sosiaaliportti. Viitattu 17.10.2013:

<http://www.sosiaaliportti.fi/fi->

[FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/vertaisryhmatoiminta/](http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/lastensuojelunkasikirja/tyoprosessi/avohuolto/muuttukitoimet/vertaisryhmatoiminta/)

Raatikainen, S. 2012. Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen? Itä-Suomen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Rusanen, E. 2011. Hoiva, kiintymys ja lapsen kehitys. Porvoo: Bookwell Oy.

Saarinen, H. Terveystieteilijä. Henkilökohtainen tiedonanto. 1.11.2013. Kajaanin keskusneuvola.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppisiin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa. Viitattu 1.8.2013: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Siltala, P. 2003. Varhainen vuorovaikutus kokemuksen ja tutkimuksen valossa. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy. 16 - 43.

Silvén, M. 2010. Varhainen vuorovaikutus, kognitio ja kielen kehitys: hermostoa kaikki tyynni. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Saarijärvi: Minerva Kustannus Oy. 45 - 63.

Silvén, M. & Kouvo, A. 2010. Vuorovaikutus, varhainen kiintymyssuhde ja psyykkinen hyvinvointi. Teoksessa Silvén, M. (toim.) Varhaiset ihmissuhteet. Polku lapsen suotuisaan kehitykseen. Saarijärvi: Minerva Kustannus Oy. 65 - 89.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymyssuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa Niemelä, P., Siltala, P. & Tamminen, T. (toim.) Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Juva: WS Bookwell Oy. 92 - 106.

Sinkkonen, J. & Kalland, M. 2002. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: Tummavuoren Kirjapaino Oy.

Slöör-Pylväs, M. 2007. Isyyteen kasvaminen ja perhevalmennus. Ensisynnyttäjien puolisoiden näkemyksiä Ylivieskan neuvolan perhevalmennuksesta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. Lastenneuvola lapsiperheiden tukena. Opas työntekijöille. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:14. Helsinki. Viitattu 17.10.2013:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3578.pdf&title=Lastenneuvola_lapsiperheiden_tukena_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Terveystiedon edistämisen laatusuositus. Viitattu 2.4.2013:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-9303.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2007. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistäminen. Toimintaohjelma 2007 - 2011. Viitattu 2.4.2013:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3584.pdf&title=Seksuaali__ja_lisaantymisterveyden_edistaminen_fi.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Neuvolat. Viitattu 2.4.2013:
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/neuvolat

Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Tutkimusartikkelien valinta ja käsittely. Teoksessa Johansson K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turku. 58 - 70.

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. Lasten asema ja palvelut 1990-luvun lamasta tähän päivään. Viitattu 22.10.2013: <http://www.apip.fi/files/512.pdf>

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Terveystiedon edistäminen kunnassa. KAVENTAJA

- Hyvinvointi- ja terveyserojen kaventaminen. Viitattu 22.10.2013:

http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/kukakaventaa/kunnat/terveyden-edistaminen-kunnassa

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Turun kaupunki. 2009. Vanhemmuuteen liittyvät asiat. Viitattu 20.2.2013:

<http://www.turku.fi/public/default.aspx?uielementsiz=2&nodeid=17247>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvän tieteellisen käytännön loukkaukset. Viitattu 17.9.2013:

<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/htk-loukkaukset>

Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta 338/2011. Viitattu 2.4.2013:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>

Vesterlin, H. 2007. Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen. Lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Väestöliitto. 2013. Vanhemmuus tuo mukanaan myös stressiä. Viitattu 27.3.2013:

http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/parista_perheeksi/vanhemmuuden_vaikeus/

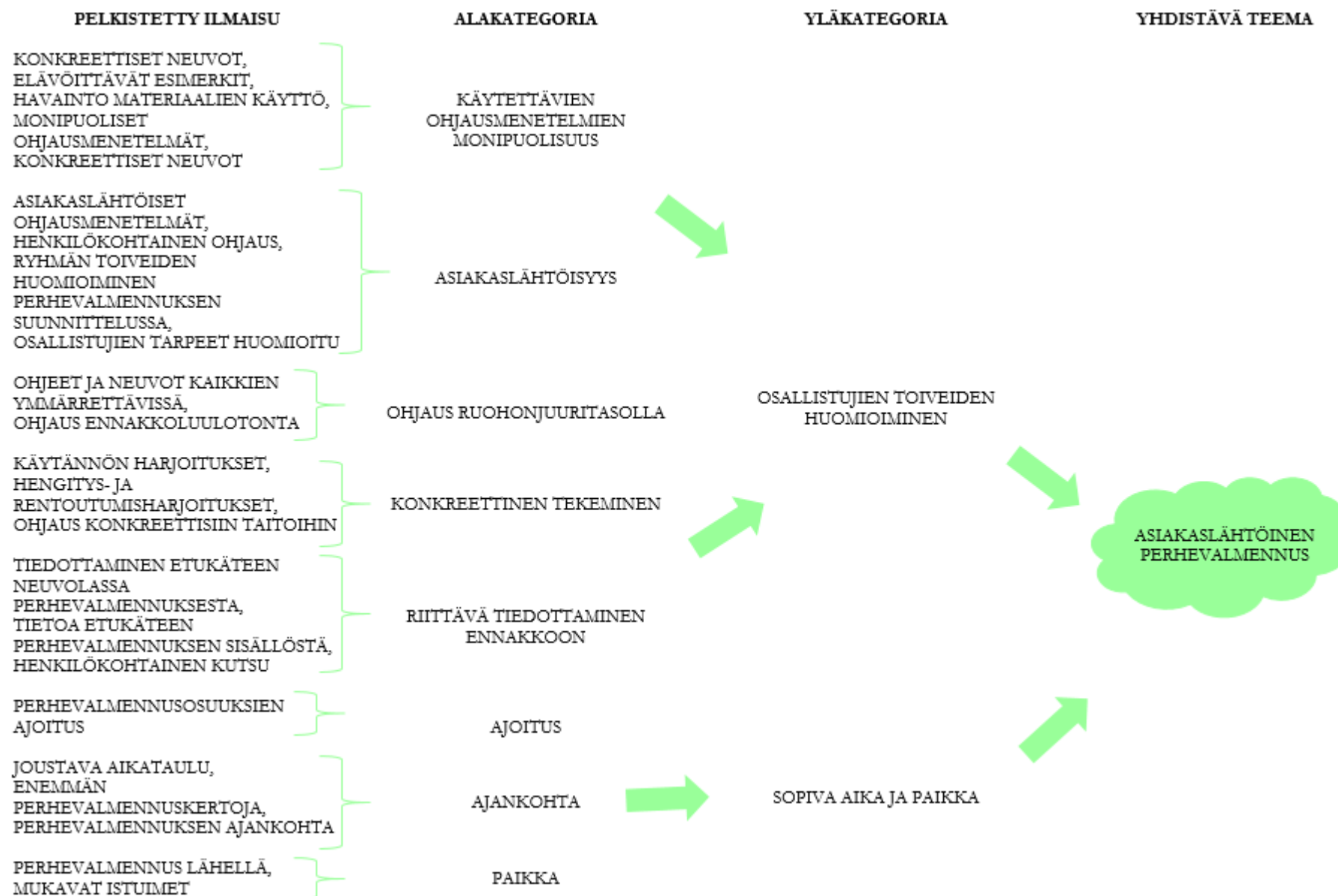
WHO. 2009. Milestones in Health Promotion -Statements from Global Conferences. Viitattu 22.10.2013:

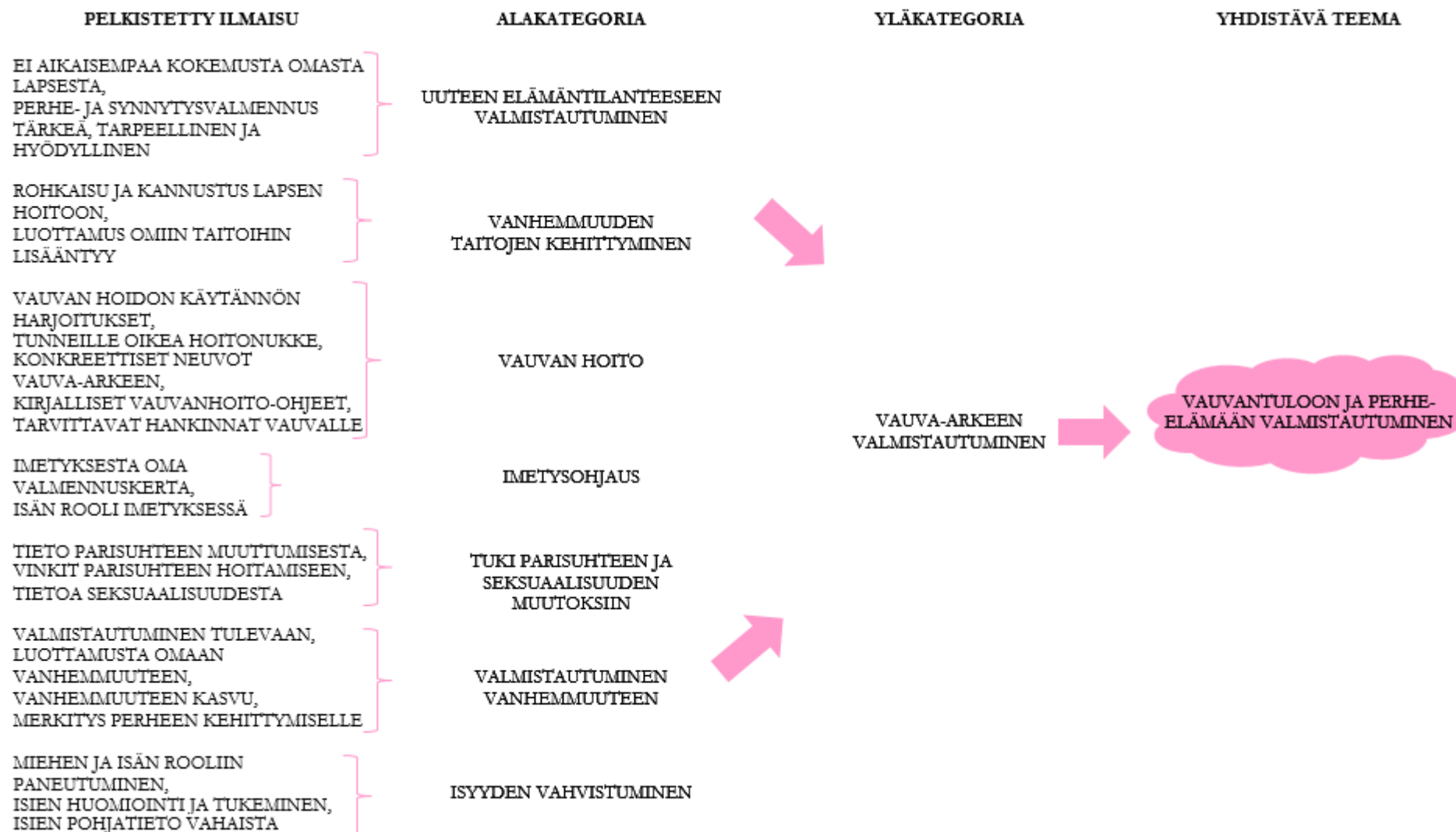
http://www.who.int/healthpromotion/Milestones_Health_Promotion_05022010.pdf

WHO. 2013. Health promotion. Viitattu 22.10.2013:

http://www.who.int/topics/health_promotion/en/

Äitiysneuvolatyön käytäntö Kainuussa. 2012.





SYNNYTYKSEEN LIITTYVÄT ASIAT,
SYNNYTYSPELKO,
SYNNYTYKSEN MAHDOLLISTEN
ONGELMATILANTEIDEN
LÄPIKÄYMINEN,
SYNNYTYOSASTOKÄYNNISTÄ APUA
SYNNYTYSKOKEMUKSEEN,
SYNNYTYSVALMENNUKSESTA
VARMUUTTA SYNNYTYKSEEN,
SYNNYTYSVALMENNUS
RYHMÄMUOTOISENA

SAIRAALASSA OLO,
KAYNTI LASTENOSASTOLLA
PERHEVALMENNUKSEN YHTEYTEEN,
TIETOA SYNNYTYSOSASTON
KÄYTÄNNÖSTÄ ISIEN SUHTEEN

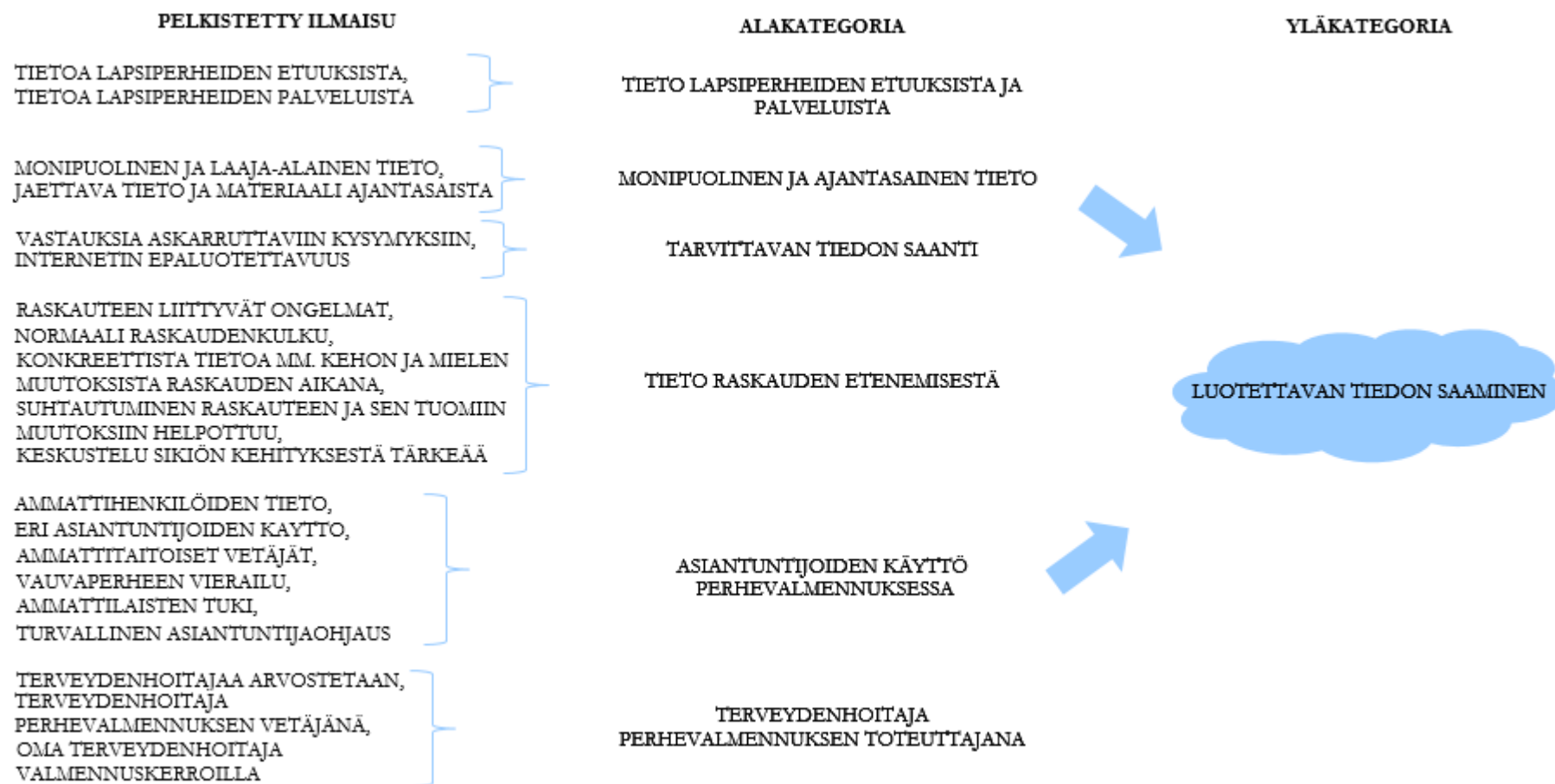
SYNNYTYSVALMENNUKSESTA APUA
SYNNYTYSKOKEMUKSEEN

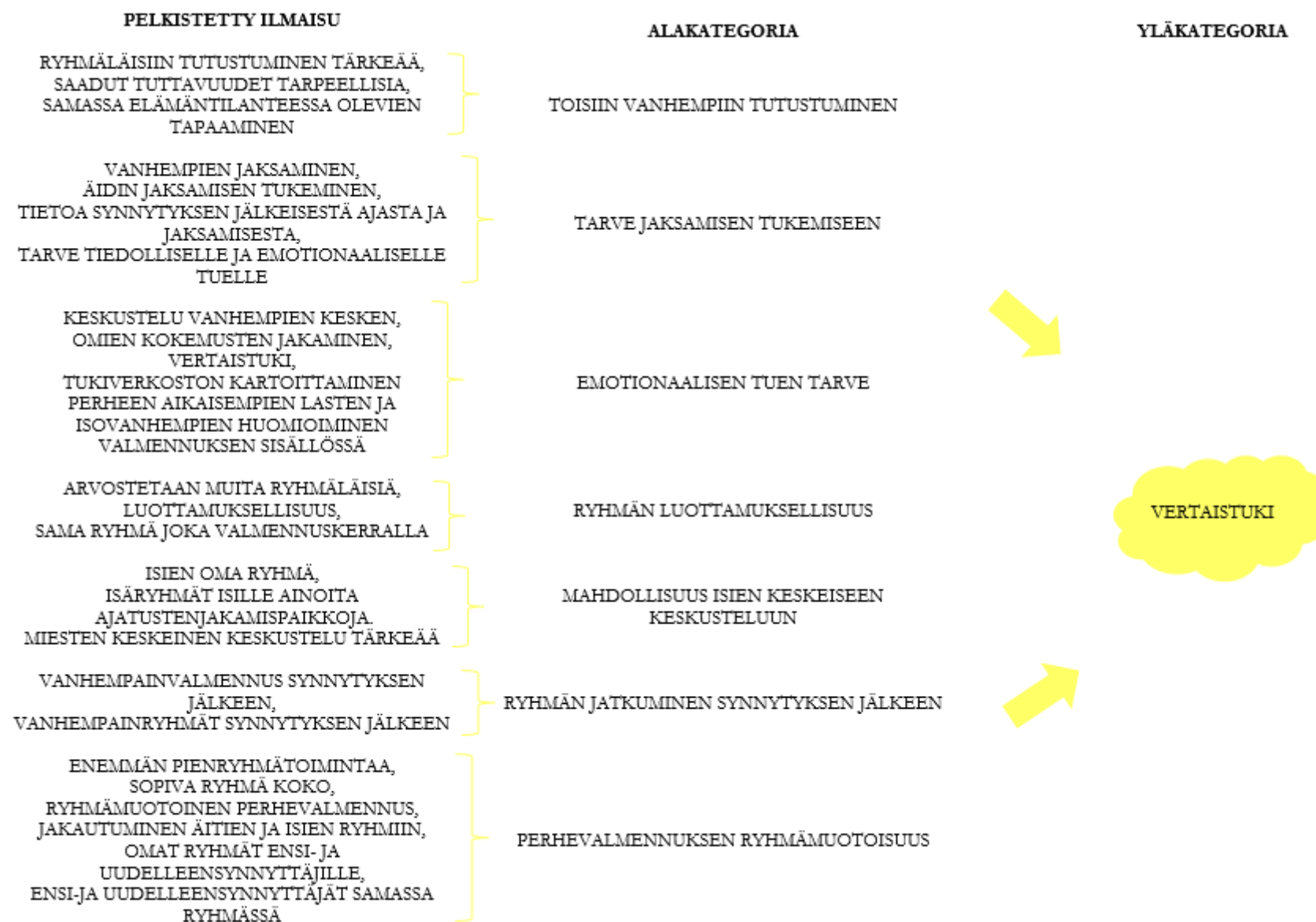
SYNNYTYSSAIRAALAAN
TUTUSTUMINEN

SYNNYTYKSEEN
VALMISTAUTUMINEN

VAUVANTULOON JA PERHE-
ELÄMÄÄN VALMISTAUTUMINEN







TUTKIMUKSEN TEKIJÄT, VUOSILUKU	TUTKIMUKSEN NIMI, JULKAISIJA	TUTKIMUKSEN TARKOITUS & TAVOITE	AINEISTO, AINEISTON KERUU	KESKEISET TULOKSET, JOHTOPÄÄTÖKSET
Haaponiemi, A & Kamula, M. 2011	<p><i>Vanhempien kokemuksia ja kehittämis ehdotuksia perhevalmennuksesta</i></p> <p>Kokkola: Keski-pohjanmaan ammatti-korkeakoulu. Opinnäytetyö.</p>	Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää perhevalmennukseen osallistuneiden vanhempien kokemuksia ja kehittämisaatuksia perhevalmennuksesta peruspalvelukuntayhtymä Selänteen ja Kokkolan Mariankadun neuvolan alueella. Tarkoituksena oli myös vertailla näillä alueilla perhevalmennukseen osallistuneiden kokemuksia toisiinsa. Tavoitteena oli, että saatuja tietoja voitaisiin hyödyntää perhevalmennuksen yhtenäistämässä ja kehittämisessä Selänteen alueella.	Tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivis-kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruun menetelmänä käytettiin strukturoitua eli monivaihtokysymyslomaketta, joka sisälsi myös joitain tarkentavia avoimia kysymyksiä. Kyselyyn vastasi yhteensä 17 vanhempaa.	Tutkimuksen perusteella vanhemmat kokevat perhevalmennuksen tarpeellisuena, ja he olivat hyötynneet perhevalmennuksesta. Ryhmämuotoinen perhevalmennus ja isien osallistuminen valmennuksiin nähtiin tärkeinä asioina. Vanhemmat olisivat halunneet saada enemmän tietoa synnytyksen käynnistämisestä, kivunlievityksestä, poikkeavista synnytyksistä, synnytysosastojen käytännöistä isien suhteen, imeytuksesta sekä synnytyksen jälkeisestä ajasta. Vanhemmat toivoivat myös hengitys- ja rentoutumisharjoituksia perhevalmennuksen yhteyteen.
Hakala-Virkkala, S. & Törmäkangas, J. 2012	<p><i>Hyvä perhevalmennus: JYTA-alueen vanhempien ja terveydenhoitajien mielipiteitä perhevalmennuksesta</i></p> <p>Kokkola: Keski-Pohjanmaan ammatti-korkeakoulu. Opinnäytetyö.</p>	Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää vanhempien ja perhevalmennusta pitävien terveydenhoitajien kokemuksia tämänhetkisestä perhevalmennuksesta Jyväskylän alueella. Tavoitteena oli kerätä mahdollisimman paljon parannusehdotuksia vanhemmilta ja terveydenhoitajilta, jotta tulosten pohjalta perhevalmennusta voitaisiin kehittää.	Tutkimus oli kvantitatiivinen ja aineistonkeruun menetelmänä käytimme kyselylomakkeita. Kyselylomakkeet sisälsivät strukturoitujen kysymysten lisäksi kaksi avointa kysymystä. Otos koostui perhevalmennuksen käyneistä isistä, äideistä ja terveydenhoitajista, joita oli yhteensä 43.	Synnytyskipua ja sen hallintamahdollisuuksia, äidin jaksamista ja jaksamisen tukemista sekä tutustumista synnytyssairaalaa pidettiin erittäin tärkeinä. Myös ohjausta vauvan hoitoon pidettiin yhtenä tärkeimmistä perhevalmennuksen sisältöasioista. Perhevalmennuksen eri vetäjistä äidit, isät ja terveydenhoitajat arvostivat eniten äitiys- ja lastenneuvoloiden terveydenhoitajia sekä muita isejä ja äitejä, jotka osallistuivat perhevalmennukseen. Synnytyksen jälkeistä perhevalmennusta kannattivat lähes kaikki vanhemmat. Parannusehdotuksiksi muodostui isien roolien esille nostaminen, vanhempainvalmennusryhmä sekä monipuolisempi valmennus, jossa huomioitaisiin enemmän ryhmän erilaista osaamista ja kokemusta.

Hiltunen, T. & Iivonen, E. 2011	<i>Ensimmäistä lastaan odottavien perheiden odotuksia ja kokemuksia Turun uudesta perhevalmennusmallista</i> Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.	Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa ensimmäistä lastaan odottavien perheiden odotuksia ja kokemuksia Turun uudesta perhevalmennusmallista neljän ensimmäisen valmennuskerran jälkeen.	Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineisto hankittiin haastattelemalla kohdejoukkoon kuuluvia perheitä teemahaastattelurunkoa apuna käyttäen. Kohdejoukkona olivat ensimmäistä lastaan odottavat perheet ja kokonaisotokseksi saatiin viisi perhettä. Haastatteluilla saatu aineisto litteroitiin ja tulokset analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen	Tuloksien mukaan perheet ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä perhevalmennuskertoihin. Tärkeimpänä asiana koettiin synnytyksen ja vauvanhoidon käsittely, jonka olisi toivottu olevan konkreettisempaa ja käytännönläheisempää. Eniten toivottiin konkreettista harjoittelua olevan enemmän. Myös teoriapohjaiset luennot tietyistä aiheista koettiin hyödyllisinä. Perheiden omaa aktiivista osallistumista perhevalmennuskerroilla pidettiin tärkeänä, mutta tämän mahdollistamiseksi toivottiin pieniä ryhmäkoja. Isät kokivat olevansa kakkosasemassa, mutta heitä huomioitavan riittävästi. Yhteistyökumppaneiden rooli perhevalmennuskerroilla oli vähäinen.
Huttunen, M. & Mikkola, A. 2005	<i>Ensisynnyttäjävanhempien kokemuksia Kokkolan perhe- ja synnytysvalmennuksesta</i> Kokkola: Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.	Tarkoituksena oli selvittää ensisynnyttäjävanhempien kokemuksia Kokkolan alueen perhe- ja synnytysvalmennuksesta sekä sen kehittämistarpeista. Tavoitteena oli myös selvittää, kuinka he kokevat perhe- ja synnytysvalmennuksen tukeneen heitä raskauden ja synnytyksen aikana.	Tutkimusaineisto saatiin haastattelemalla viittä ensisynnyttäjää pariskuntaa Kokkolan neuvoloista. Haastattelut analysoitiin sisällönanalyysin avulla.	Tutkimustuloksien mukaan vanhemmat toivoivat perhe- ja synnytysvalmennustilaisuuksien tapahtuvan pienryhminä, jolloin olisi mahdollisuus luoda sosiaalisia suhteita ja saada vertaistukea samassa tilanteessa olevilta perheiltä. Tuloksissa ilmeni myös vanhempien tarve saada konkreettista tietoa ja harjoituksia synnytykseen ja lasten hoitoon liittyen. Tulosten mukaan vanhemmat kokivat perhe- ja synnytysvalmennuksen tärkeänä asiana, mutta odotukset sisällöstä eivät vastanneet heidän toiveitaan. Tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että perhe- ja synnytysvalmennusta pidetään tärkeänä ja sitä tulisi kehittää perheiden odotuksia vastaaviksi.
Jokinen, E.-L. 2008	<i>Vanhempien kokemuksia perhevalmennuksesta</i> Jyväskylä: Jyväskylän ammatti-korkeakoulu. Opinnäytetyö.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää miten ryhmätaapaamisten sisällöt, niissä käytetyt menetelmät auttavat perheitä valmistautumaan perhe-elämään ja sen tuomiin muutoksiin.	Tutkimus oli laadullinen tutkimus. Aineistona käytettiin asiakaspalautteita ryhmätoiminnasta. Neljä neuvola osallistui tutkimukseen. Vastauslomakkeita oli yhteensä 71 kappaletta. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä käyttäen.	Keskeisinä tuloksina voidaan pitää vertaistuen merkitystä vanhemmuuteen kasvussa. Vertaistuki koettiin tärkeäksi sekä synnytyksen jälkeen että raskauden aikana. Tutkimustulosten mukaan perhevalmennus antaa vanhemmille tukea ja tietoa vanhemmuuteen. Perhevalmennukset olivat ilmapiiriltään miellyttäviä ja ne mahdollistivat alueen muihin vanhempiin tutustumisen. Vanhemmat kokivat vertaistuen erittäin tärkeänä. Ilmapiiri, ryhmänohjaajan merkitys, valmennuksen metodit ja ajankäyttö vaikuttivat siihen, miten perhevalmennus koettiin. Terveystietäjän rooli ryhmänohjaajana oli tärkeä. Keskustelun tavoitteellisuus sekä ilmapiiri vaikutti luottamuksen syntyyn ryhmän sisällä.

Jyrkkänen, A-K. & Nyman, S. 2011	<i>Ensimmäisen lapsen saaneiden perheiden kokemuksia Turun undesta perhevalmennusmallista: synnytyksen jälkeiset perhevalmennuskerrat</i> Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Opin- näytetyö.	Tarkoituksena oli selvittää ensimmäisen lapsen saaneiden perheiden kokemuksia synnytyksen jälkeisistä perhevalmennuskerroista neuvoloissa, joissa toteutetaan Turun uutta perhevalmennusmallia.	Aineisto kerättiin viimeisen perhevalmennuskerran jälkeen puolistrukturoidulla haastattelulla ja siihen osallistui neljä perhettä.	Opinnäytetyön päätulokset olivat saadun informaation hyödyllisyys, ajankäytön ongelmat, perhevalmennuksen yhteistyö neuvolan kanssa, ohjaajan tuki ja vertaistuen tarpeellisuus. Vanhemmat toivoivat perhevalmennukselta enemmän vertaistukea ja aikaa keskustelulle. Lisäksi perheet halusivat valmennuskertojen olevan iltaisin, jotta isät pääsevät mukaan. Tietoa perhevalmennuksesta toivottiin jo omasta neuvolasta.
Kalola, A. & Manninen, S. 2005	<i>Vanhempien mielipiteitä perhevalmennuksesta</i> Lahti: Diakonia ammattikorkeakoulu, Lahden yksikkö. Opin- näytetyö.	Tutkimuksen tarkoituksena on saada asiakkailta palautetta perhevalmennuksesta, sekä siitä miten perhevalmennusta voisi kehittää tulevaisuudessa.	Tutkimusaineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi 11 valmiita vastausvaihtoehtoa sisältävää kysymystä ja yhden avoimen kysymyksen. Kyselylomake jaettiin 226 kunnalliseen perhevalmennukseen osallistuneelle vanhemmalle, joiden lapsi oli tutkimushetkellä maksimissaan kuuden kuukauden ikäinen. Lomakkeen palautti 78 vanhempaa.	Tulokset osoittivat, että vastaajat olivat pääosin tyytyväisiä perhevalmennuksen järjestämiseen ja pitivät sitä hyödyllisenä. Vastaajat olivat saaneet mielestään riittävästi tietoa synnytykseen, raskausaikaan, vanhemmuuteen ja imetykseen liittyvistä asiasisällöistä. Tietoa olisi kaivattu lisää varhaiskasvatuksesta, isän roolista imetyksessä, lapsiperheen etuuksista ja normaalista poikkeavista synnytyksistä. Tärkeimpänä perhevalmennuksen asiantuntijana pidettiin äitiysneuvolan terveydenhoitajaa ja parhaimpana opetusmenetelmänä vierailua synnytyssairaalassa. Vastaajien kehittämis ehdotukset koskivat perhevalmennuksen toteuttamista ja asiasisältöä. Miehet kokivat vähemmän tärkeinä perhevalmennuksen jatkumisen vanhempainryhminä synnytyksen jälkeen ja omien isiryhmien järjestämisen kuin naiset. Naisista runsas yksi kolmasosa olisi halunnut saada perhevalmennuksessa enemmän tietoa avautumis- ja ponnistusvaiheiden synnytysasennoista, kun taas suurimmalle osalle miehistä saadun tiedon määrä oli riittävä. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että perhevalmennus koetaan hyödylliseksi osaksi ehkäisevää terveydenhuoltoa.
Keränen, L. & Sonninen, N. 2009	<i>Uudistettuun perhevalmennukseen osallistuvien vanhempien kokemuksia Kajaanin Lehtikankaan neuvolassa</i>	Työn tarkoituksena on kartuttaa, millaisia kokemuksia ja toiveita vanhemmilla on Kainuun maakunta -kuntayhtymän Lehtikankaan neuvolassa toteutetusta uudis-	Aineisto kerättiin kyselylomakkeella, jotka terveydenhoitajat jakoivat kolmen eri perhevalmennusryhmän osallistujille, noin 60 äidille ja isälle. Takaisin saatiin 19 kyselylo-	Vanhempien mielestä valmennuksessa parhaiten oli käyty läpi imetystä, kivunlievitystä, lähtöä sairaalaan, rentoutumista synnytyksen aikana ja arjen muuttumista vauvan synnyttyä. Heikoiten oli käsitelty raskauden poikkeavaa kulkua, perhe-etuuksia, poikkeavaa synnytystä, ympärivuorokautista vierihoidtoa, äidin toipumista synnytyksestä ja raskauden ehkäisyä.

	Kajaani: Kajaanin ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.	tetusta perhevalmennuksesta. Tavoitteena on, että Kainuun maakunta -kuntayhtymän perhevalmennuksen toteuttajat voivat kehittää perhevalmennusta yhä enemmän perheiden tarpeita vastaavaksi.	maketta, joiden suljetut kysymykset analysoitiin SPSS for Windows 17.0-ohjelmalla ja avoimet kysymykset aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä.	Vanhemmat antoivat perhevalmennukselle kouluarvosanaksi 7.84, joten he olivat melko tyytyväisiä valmennukseen. Osallistavien opetusmenetelmien käyttöön ja valmennusryhmän kokoon on kiinnitettävä huomiota, jotta perheiden väliselle vuorovaikutukselle on paremmat mahdollisuudet.
Korhonen, A. & Penttinen, S. 2010	<i>"Mitä sit, ku se laps tulloo" : vanhempien kokemuksia Iisalmessa toteutettavasta perhevalmennuksesta</i> Iisalmi: Savonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.	Tutkimuksen tavoitteena on, että opinnäytetyön tuottaman tiedon avulla Iisalmen perhevalmennusta toteuttava työryhmä pystyy kehittämään perhevalmennusta vastaamaan enemmän vanhempien tarpeisiin.	Opinnäytetyössä käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastatteluilla ja analysoitiin induktiivisen sisällönanalyysin menetelmin. Tutkimukseen osallistui neljä perhettä, jotka olivat käyneet perhevalmennuksessa.	Tutkimustulosten mukaan vanhemmat kokivat löytäneensä vertaistukea perhevalmennuksesta. Vanhemmat olivat kokeneet erittäin hyvänä perhevalmennusten jatkumisen synnytyksen jälkeen, koska vanhempien todellinen tiedontarve ilmeni vasta lapsen synnytyä. Vaikka vanhemmat kertoivat saaneensa tietoa käytännön lapsen hoidosta valmennuksissa, he olivat kuitenkin jääneet kaipaamaan syvällisempää ja käytännönläheisempää tietoa vauva-arjesta. Tutkimustuloksissa korostui asiakaslähtöinen ja perhekeskeinen perhevalmennus.
Näyhö, M., Pitkänen, U. & Savolainen, M. 2013	<i>Vantaalaisten vanhempien kokemuksia monitoimijaisesta perhevalmennuksesta ja pari-suhteen käsittelystä</i> Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.	Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa siirtymävaiheiden tuen tuloksia ja vaikutuksia: Millaista merkitystä siirtymävaiheen tuella on? Miten sisältöä voitaisiin kehittää? Tarkoituksemme oli myös selvittää, miten perhevalmennus on tukenut ensimmäisen lapsen saaneiden parisuhdeasioita ja millaisia odotuksia ja toiveita perhevalmennukseen osallistuneilla vanhemmilla oli parisuhde-temaan liittyen.	Tutkimusmenetelmäksi valitsimme kvalitatiivisen teemahaastattelun. Aineiston keräsimme haastattelemalla vanhempia avoimilla kysymyksillä. Haastattelimme seitsemää uudentyyppisen perhevalmennuksen Vantaalla käynnystä vanhempaa. Aineiston analyysimenetelmänä käytimme sisällönanalyysia.	Tutkimustuloksista selvisi, että vanhemmat halusivat osallistua perhevalmennukseen, koska suurimmalla osalla ensimmäistä lastaan odottavista vanhemmista ei ollut aikaisempaa kokemusta lapsista. Vanhempien positiivisia kokemuksia perhevalmennuksesta olivat hyvät sisältökokonaisuudet, osallistavuus ja vertaistuki. Parisuhteen käsittelyä pidettiin tärkeänä ja kaikki vanhemmat olivat saaneet hyviä neuvoja parisuhteen hoitamiseen vauvan synnyttyä. Erityistä kiitosta saivat isän näkökulman huomioonottaminen sekä erilainen osallistava toiminta, kuten keskusteluryhmät. Vanhemmat mainitsivat, että valmennuksessa käsitellyt asiat saivat vanhemmat keskustelemaan yhdessä parisuhteestaan. Negatiivisiksi asioiksi vanhemmat mainitsivat valmennuskertojen luontomaisuuden ja pinnallisuuden. Asioihin ei ehditty kiireen vuoksi syventyä kunnolla. Osallistavaa toimintaa olisi toivottu lisää.

Pajunen, P. 2012	<i>"Meidän oma ainutlaatuinen ryhmämme": vertaistuki äiti-vauvaryhmässä</i> Tampere: Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö. Pro gradu.	Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa kuvailevaa ja tulkitsevaa tietoa äitien kokemuksista neuvolan järjestämästä itseohjautuvasta äiti-vauvaryhmästä sekä heidän saamastaan vertaistuesta ja sen merkityksestä.	Tutkimukseen osallistui kolmetoista (N=13) ensisynnyttäjä-äitiä, joilla oli henkilökohtainen kokemus neuvolan järjestämästä itseohjautuvasta äiti-vauvavertaistukiryhmästä. Aineisto kerättiin kolmella, avoimella ryhmähaastattelulla kesäkuussa 2011. Aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysia käyttäen.	Tutkimustulosten mukaan itseohjautuva, suljettu äiti-vauvaryhmä luo turvallisen vertaistukiympäristön, joka mahdollistaa kokemusten jakamisen vahvistaen äitien voimavaroja, äitiyden tunnetta ja äitiyden rooliin sopeutumista. Lisäksi äiti-vauvaryhmällä näytti olevan myönteinen vaikutus äitien henkiseen hyvinvointiin ja myönteiseen elämäntilanteeseen. Henkilökohtaisen kutsun ansiosta ryhmä tavoittaa myös ne äidit, joiden oma jaksaminen ei riitä vertaistukiryhmän etsimiseen. Tutkimuksen tuottamalla tiedolla voidaan tukea vanhemmuutta, lisätä perheiden jaksamista ja voimavaroja ja siten edistää perheiden hyvinvointia.
Puputti-Rantsi, A. 2009	<i>Isien tuen- ja tiedontarpeet isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä : perhevalmennus isyyteen kasvun tukena</i> Turku: Turun yliopisto. Pro gradu.	Tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla isien tuen- ja tiedontarpeita isyydestä, odotusajasta ja synnytyksestä internetin keskustelupalstoilta. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa perhevalmennuksen kehittämiseen asiakkaiden tarpeita ja odotuksia vastaavaan suuntaan.	Kirjallisuuskatsaus. Tutkimuksen dokumenttina toimivat internetin keskustelupalstojen kirjoitukset ja perhevalmennuksen teemarungot. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysilla.	Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että perhevalmennusta on kehitetty isien odotuksia vastaavaan suuntaan, mutta joidenkin tiedon- ja tuentarpeiden kohdalla perhevalmennusta tulisi edelleen kehittää. Isillä oli tarvetta isyyden negatiivisten tuntemusten läpikäymiseen ja niitä ei huomioitu perhevalmennuksessa. Siihen tarpeeseen voitaisiin vastata perhevalmennuksen vertaistukiryhmissä. Synnytyksestä haluttiin tietoa ja synnytystietoa perhevalmennus tarjosi. Isät halusivat tietoa vauvan hyvinvoinnista ja myös tähän tarpeeseen perhevalmennus vastasi. Perhevalmennuksessa ei käsitelty isien tuen- ja tiedontarpeina esiintyneitä konkreettisia asioista eikä lapsen turvallisuuden ja tulevaisuuteen vaikuttavia tekijöitä, kuten hengellistä kasvusta. Perhevalmennukseen voitaisiin lisätä oma teema vauvan hankinnoista sekä mahdollisesti seurakunnan osio hengellisestä kasvattamisesta. Perhevalmennus tulisi järjestää ainakin osittain pienryhmissä, jossa äiti- ja isäryhmissä käsiteltäisiin eri teemoja asiakkaiden tarpeiden mukaan. Siten kehitettäisiin perhevalmennusta asiakkaiden tarpeita vastaavaksi ja huomioitaisiin miesnäkökulma raskauteen, synnytykseen ja vanhemmuuteen paremmin.
Raatikainen, S. 2012	<i>Miksi vanhemmat eivät osallistu perhevalmennukseen?</i>	Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miksi vanhemmat eivät osallistuneet neuvolan perhevalmennukseen tai jättivät sen kesken, ja	Tutkimuksen aineisto kerättiin web-kyselynä, johon vastasi 124 perhevalmennuksen keskeyttänyttä tai siihen osallistumatonta vanhempaa. Vas-	Vastaajat kokivat usein perhevalmennukseen osallistumisen turhaksi, sillä he saivat tiedon raskaudesta, synnytyksestä ja vanhemmuuteen kasvusta muualta. Vastaajien mielestä perhevalmennuksen ohjaajien tulisi olla neuvolan terveydenhoitajia ja sairaalan kättilö yhdessä, ja raskauden aikaisen perhevalmennuksen tulisi olla

	Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Pro gradu.	millaiseen perhevalmennukseen he olisivat halunneet osallistua.	taajat rekrytoitiin tutkimukseen valtakunnallisten perhelehtien Internet-sivujen, keskustelupalstojen, Facebookin ja tutkimuksen kotisivujen kautta. Kysely toteutettiin käyttämällä E-lomaketta. Vastaukset analysoitiin tilastollisesti raportoiden prosenttiosuuksina ja frekvensseinä. Avoimet kysymykset analysoitiin sisällön analyysillä.	käytännönläheistä sekä synnytykseen, vauvan hoitoon ja imetykseen fokusoitunutta. Lapsen ensimmäisen ikävuoden aikana järjestettävässä valmennuksessa vanhemmat kokivat tärkeinä aiheina vauvan hoidon ja imetyksen sekä vanhempien jaksamisen. Vastaajien mukaan nuorille odottajille, ensisynnyttäjille sekä yksin odottaville vanhemmille tulisi järjestää omia perhevalmennusryhmiä. Perhevalmennusta järjestettäessä tulisi vastaajien mielestä ottaa huomioon osallistujien tietotaso, toiveet ja osallistujien kielitaito. Tutkimuksen tulosten perusteella perhevalmennusta järjestettäessä tulisi ottaa nykyistä paremmin huomioon vanhempien erityistarpeet ja tehdä yhteistyötä erityisesti synnytyssairaalan sekä muiden läheisesti lapsiperheen elämään liittyvien tahojen kanssa toteuttaen ennaltaehkäisevää ja nykyaikaista terveydenhuoltoa.
Slöör-Pylväs, M. 2007	<i>Isyyteen kasvaminen ja perhevalmennus: Ensisynnyttäjien puolisoitten näkemyksiä Ylivieskan neuvolan perhevalmennuksesta</i> Ylivieska: Keski-pohjanmaan ammatti-korkeakoulu. Opinnäytetyö.	Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata ensisynnyttäjien puolisoitten kokemuksia Ylivieskan neuvolan perhevalmennuksesta sekä kartoittaa valmennuksen mahdolliset kehittämistarpeet. Lisäksi opinnäytetyö selvittää, miten ensimmäistä kertaa isäksi tulevat kokevat perhevalmennuksen tukevan heitä kasvussaan isäksi ja vanhemmuuteen. Tutkimuksen tavoitteena on saada tietoa, jota hyödyntämällä voidaan kehittää perhevalmennusta Ylivieskan neuvolassa.	Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus. Aineistonkeruun menetelmänä on käytetty teema-haastattelua. Kohderyhmäksi valittiin isiä, jotka ovat saaneet ensimmäisen biologisen lapsensa helmikuun alun ja huhtikuun lopun välisenä aikana 2007. Valintakriteerinä oli myös, että isät ovat osallistuneet Ylivieskan neuvolan järjestämään perhevalmennukseen. Analysointimenetelmänä tutkimuksessa käytettiin sisällönanalyysiä.	Tutkimuksen tutkimustuloksista nousee esille, että ensimmäistä lastaan odottavat isät ovat motivoituneita vastaanottamaan tietoa ja muuttamaan omia toimintatapojaan ja tottumuksiaan perheen edun mukaisesti. Isät suhtautuvat perhevalmennukseen myönteisesti ja pitävät sitä tärkeänä sekä kokonaisuudessaan hyvänä. He kokevat saavansa valmennuksesta tiedollista, emotionaalista ja sosiaalista tukea isyyteen sekä kasvussaan vanhemmuuteen. Perhevalmennukseen osallistuminen yhdessä puolison kanssa edistää yhteisyyden kokemista odotuksessa sekä myös isyyteen kasvamista. Tällä on parisuhdetta ja vanhemmuutta vahvistava vaikutus. Osallistumisen valmennukseen isät kokevat itselleen tärkeänä, mutta pitävät sitä myös merkittävänä asiana äidin tukemisen kannalta. Keskeisimmät isien esille tuomat kehittämistarpeet ovat vertaistuen ja isäryhmien lisääminen, ryhmäkoon pienentäminen sekä ohjausmenetelmien kehittäminen. Lisäksi isät toivoivat valmennuksessa käsiteltävien aiheiden pelkistämistä sekä käytännön harjoittelun lisäämistä.

<p>Vesterlin, H. 2007</p>	<p><i>Voimavaroja vanhemmuuteen ja parisuhteeseen: lapsiperheiden vanhempien kokemuksia tukiryhmätoiminnasta</i></p> <p>Tampere: Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos. Pro gradu.</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata, millaista tukea vanhemmat kaipaavat elämänvaiheessa, jossa lapset ovat alle kouluikäisiä sekä kuvata perheiden kokemuksia saamastaan varhaisesta tuesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten vanhemmat kokivat perheille tarjotun varhaisen tuen ja miten se vaikutti heidän elämäänsä.</p>	<p>Tutkimuksen aineisto kerättiin haastattelemalla viiden pienryhmään osallistuneen perheen molemmat vanhemmat kuukausi ryhmän päättymisen jälkeen. Teemahaastattelujen avulla kerätty aineisto analysoitiin induktiivisella sisälönanalyysillä.</p>	<p>Tutkimuksen tulosten mukaan keskeisiä perhe-elämään vaikuttavia tekijöitä olivat perheiden sosiaalinen verkosto, toimeentulo ja hyvinvointia edistävät tekijät. Ryhmätoimintaan osallistuminen tarjosi vanhemmille mahdollisuuden vertaistukeen ja ammattihenkilöiden antamaan ohjaukseen. Vanhemmat kokivat saaneensa ryhmästä tukea lasten kasvatukseen, parisuhteeseen ja perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen. Samassa elämäntilanteessa olevien perheiden tapaaminen ja heidän kanssaan keskustelu avasi vanhemmille uuden näkökulman omiin ongelmiin ja helpotti ahdistusta. Ryhmässä käyty keskustelut saivat vanhemmat keskustelemaan samoista teemoista keskenään myös kotona, mikä elvytti sekä perheiden sisäistä vuorovaikutusta että parisuhdetta. Lasten kehityksestä ja parisuhteesta saatu tieto auttoi vanhempia ymmärtämään paremmin sekä lasten että puolison toimintatapoja. Ajankäyttö ja työnjako perheissä muuttuivat tasapuolisemmiksi ja kodin ilmapiiri valoisammaksi.</p>
-------------------------------	---	--	--	---

6 PERHEVALMENNUKSEEN OSALLISTUMISEEN MOTIVOIVAA TEKIJÄÄ

1. PERHEVALMENNUKSESTA SAATAVA VERTAISTUKI
2. NEUVOT JA TUKI VAUVA-ARKEEN VALMISTAUTUMISEEN
3. AMMATILAISILTA SAATAVA LUOTETTAVA TIETO
4. OSALLISTUJIEN TOIVEIDEN HUOMIOIMINEN
5. PERHEVALMENNUKSESTA SAATAVA VARMUUS

SYNNYTYSKOKEMUKSEEN

6. OSALLISTUJILLE SOPIVA AIKA JA PAIKKA